TAPIS DE COURSE MOTORISE TECHNESS RUN 300

MANUEL D'UTILISATION

TECHNESS®
FITNESS TECHNOLOGY

Merci de conserver ce manuel,
Il vous sera utile pour le montage, l'utilisation, l'entretien et tout service après-vente.
Merci de lire et de suivre les instructions de cette notice d'utilisation.

Merci!
Merci d’avoir acheté ce produit. Cette machine vous aidera à mieux vous entrainer et à améliorer votre forme physique - et tout ceci dans un environnement familier.

GARANTIE

L’importateur de cette machine garantit que cet appareil a été fabriqué avec des matériaux de qualité répondant aux normes en vigueur.

La condition requise pour la garantie tacite est une installation adéquate conformément au mode d’emploi. L’utilisation impropre et/ou le transport incorrect peut annuler la garantie.

La garantie est d’une année à partir de la date d’acquisition. Si l’appareil que vous avez acheté est défectueux, merci de contacter le Service clients pendant la période de garantie (12 mois à compter de la date d’acquisition). La garantie s’applique aux pièces suivantes: châssis, moteur, câbles, appareils électroniques, planche de course et ceinture.
La garantie ne couvre pas:

1. Les dégâts provoqués par une force extérieure.
2. L’intervention par des personnes non autorisées.
3. La manipulation incorrecte du produit.
4. Le non-respect des instructions d’utilisation.

Les pièces d’usure et consommables ne sont pas non plus couvertes par la garantie (tels que la mousse et l'usure des pièces plastiques).
L'appareil est uniquement destiné à un usage privé, à domicile. La garantie ne s'applique pas à un usage professionnel ou collectif.

Les pièces de rechange peuvent être commandées auprès du service clients. Lors de la commande des pièces de rechange, assurez-vous d'avoir les documents suivants à portée de main.

1. Mode d'emploi.
2. Numéro du modèle.
3. Description de la pièce.
4. Numéro de la pièce.
5. Preuve de l’acquisition portant la date d’achat.

Contactez notre service avant de nous envoyer l'appareil ou des pièces de celui-ci. Tout envoi non sollicité sera pris en charge par l'expéditeur.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

La sécurité a été une préoccupation principale dans la conception et fabrication de cet appareil sportif. Pourtant, il est très important de respecter strictement les consignes de sécurité suivantes. Nous ne pouvons pas être tenus responsables des accidents dus à leur méconnaissance.

Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire les instructions d'utilisation attentivement et dans leur globalité avant d'utiliser cet appareil pour la première fois.

1) Consultez votre médecin généraliste avant de commencer l'entraînement sur ce dispositif. Si vous voulez vous entraîner régulièrement et de manière intensive, l'approbation de votre médecin généraliste est souhaitable. Cela s'applique surtout pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.

2) Nous recommandons l'utilisation par les personnes handicapées seulement en présence d'un soignant qualifié.

3) Lorsque vous utilisez l'appareil sportif, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.

4) Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs dans les articulations ou les muscles. En particulier, gardez un œil sur la façon dont votre corps réagit au programme d'exercice. Le vertige est signe que vous vous entraînez trop intensivement sur l'appareil. Dès les premiers signes de vertige, couchez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

5) Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité lors de l'entraînement sur l'appareil. En outre, l'appareil doit être rangé dans un endroit inaccessible aux enfants ou aux animaux domestiques.

6) Assurez-vous que l'appareil de fitness est utilisé seulement par une seule personne à la fois.

7) Après avoir mis en place l'appareil sportif conformément au mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement posés et serrés. Utilisez seulement les accessoires recommandés et/ou fournis par l'importateur.

8) Ne pas utiliser un appareil qui est endommagé ou inutilisable.

9) Placer l'appareil toujours sur une surface lisse, propre et solide. N'utilisez jamais à proximité de l'eau et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus autour de l'appareil. Si nécessaire, placez un tapis de protection (non compris dans la livraison) pour protéger le sol sous l'appareil et maintenez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

10) N'approchez pas vos bras et vos jambes des pièces en mouvement. Ne placez aucun matériau dans des ouvertures de l'appareil.

11) Utilisez l'appareil seulement à des buts décrits dans ce mode d'emploi. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.

12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes similaires afin d'éviter un danger.

MESURES DE SECURITES PARTICULIERES

Alimentation électrique:

- Choisir un endroit à portée d'une prise lors de la mise en place du tapis roulant.
- Connecter toujours l'appareil à une prise avec un circuit de terre et à laquelle n'est pas branchée d'autres appareils. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonges.
- Une mise à la terre incorrecte de l'appareil peut engendrer un risque de choc électrique. Demander à un électricien qualifié de vérifier la prise au cas où vous ne savez pas si elle est mise à la terre de façon appropriée. Ne pas modifier la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas compatible avec votre prise. Demander à un électricien qualifié d'installer une prise adéquate.
- Les fluctuations brusques de tension peuvent endommager le tapis roulant de façon sévère. Les changements climatiques ou la mise sous tension et hors tension d'autres appareils peuvent causer des pics de tension, surtension ou tension parasite. Pour limiter le risque de dommages au tapis roulant, il doit être équipé d'un dispositif de protection de surtension (non inclus).
- Maintenir le cordon électrique loin de la bande roulante. Ne pas laisser le cordon d'alimentation sous le tapis roulant. Ne pas utiliser le tapis roulant avec un cordon d'alimentation endommagé ou usé.
- Débrancher avant le nettoyage ou travaux d'entretien. L'entretien doit être effectué uniquement par des techniciens de service autorisés, sauf indication

contraire par le fabricant. Le non-respect de ces instructions annulera automatiquement la garantie.

- Inspecter le tapis roulant avant chaque utilisation afin de s'assurer que chaque pièce est opérationnelle.
- Ne pas utiliser le tapis roulant à l'extérieur, dans un garage ou sous toute sorte d'auvent. Ne pas exposer le tapis roulant à humidité élevée ou au soleil.
- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance.
- Assurez-vous que le tapis roulant est toujours tendu. Mettez en fonction le tapis roulant avant de monter dessus.

Montage:

- Avant de commencer le montage de ce dispositif sportif, lisez attentivement les étapes de mise en place. Nous recommandons également de consulter le dessin d'assemblage avant le montage.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les éléments individuels sur une surface libre. Ceci vous donnera une vue d'ensemble et simplifiera le montage.
- Prenez en considération qu'il y a toujours un risque de blessure lors de l'utilisation des outils et la réalisation des activités techniques. Procédez avec précaution lors du montage de l'appareil.
- Assurez-vous que l'environnement de travail ne comporte pas de risques et ne laissez pas les outils éparpillés. Rangez l'emballage de telle manière qu'il ne présente pas de danger. Les feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants.
- Prenez votre temps lors de la visualisation des dessins, puis montez l'appareil selon la série d'illustrations.
- L'appareil doit être assemblé attentivement par une personne adulte. Si nécessaire, sollicitez l'aide d'une autre personne ayant des compétences techniques.

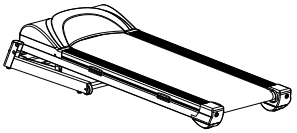
Déballage et montage:

ATTENTION! Soyez extrêmement prudent lors du montage de ce tapis roulant, sinon il y a le risque des blessures.

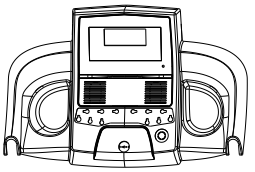
REMARQUE: Chaque étape dans la notice de montage indique ce que vous devez faire. Lisez et assurez-vous d'avoir compris toutes les instructions avant de monter le tapis roulant.

DEBALLER ET VERIFIER LE CONTENU DE LA BOITE

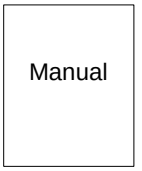
- Levez et retirez la boîte qui entoure le tapis roulant.
- Vérifiez que les éléments suivants soient présents. S'il y a des pièces manquantes, contactez votre revendeur.



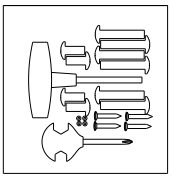
Corps principal



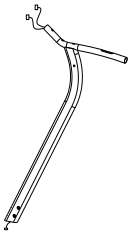
Console



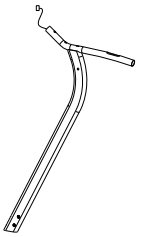
Manuel



Jeu de pièces



Montant vertical gauche



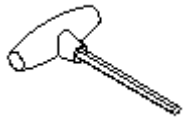
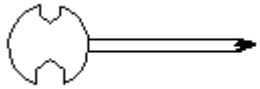
Montant vertical droit

Lubrifiant

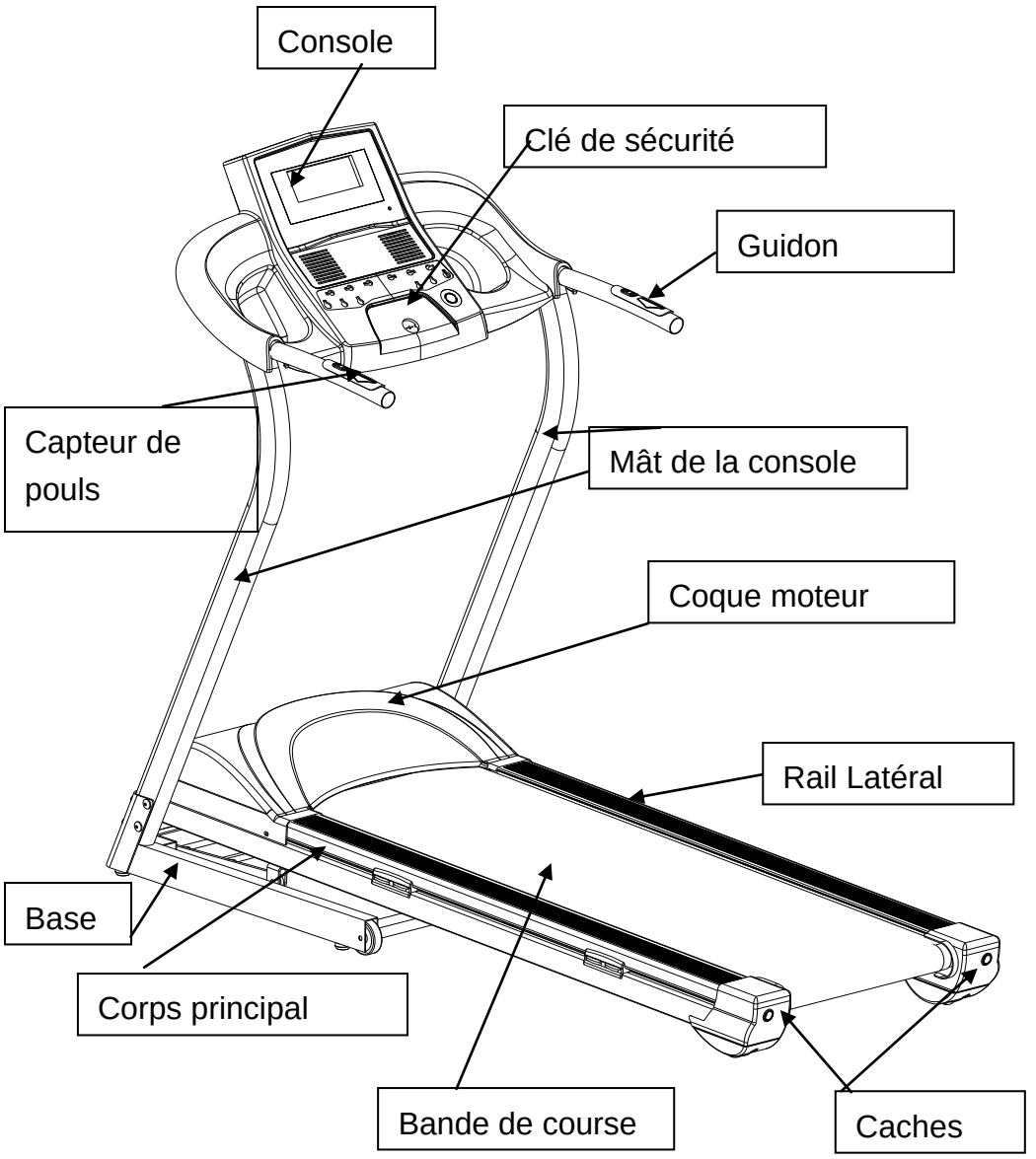
Clé de sécurité

Tube horizontal

JEU DE PIECES

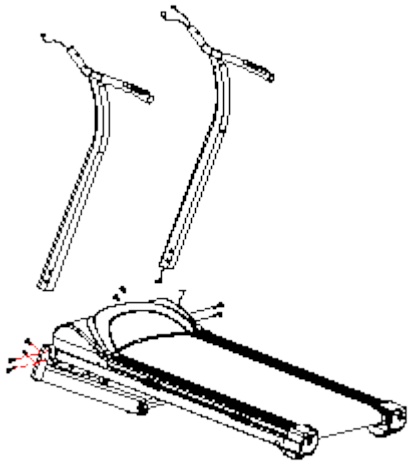
 Vis Allen filetée（M8*15） 4pcs	 Clé Allen T 1pcs	 Rondelle plate ∮5 4 pcs
 Vis auto taraudeuse Philips （ST4*25） 4pcs	 Clé Allen 1pcs	
 Vis hexagonale intérieur (M8*45) 4pcs		
 Vis hexagonale intérieur (M8*40) 2pcs		

SCHEMA DE MONTAGE

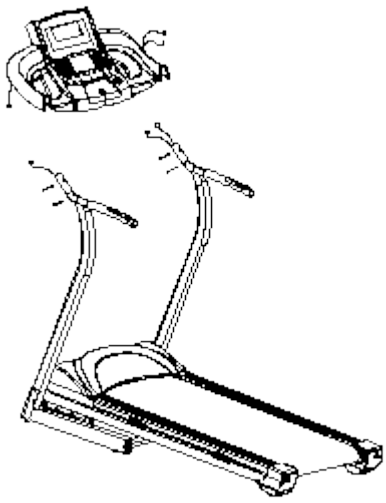


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

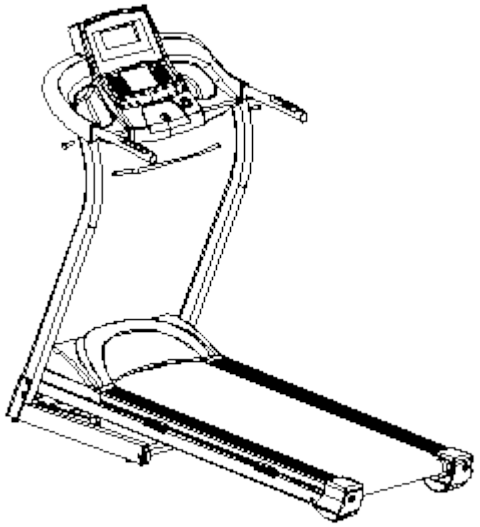
Étape 1: Déballez la machine et posez-la au sol. Utilisez 4 vis M8*45 et 4 vis M8*15 pour fixer les mâts gauche/droit de la console au cadre principal. Lors de l'assemblage du bras droit, raccorder les câbles des mâts de la console aux câbles correspondants sur la base.



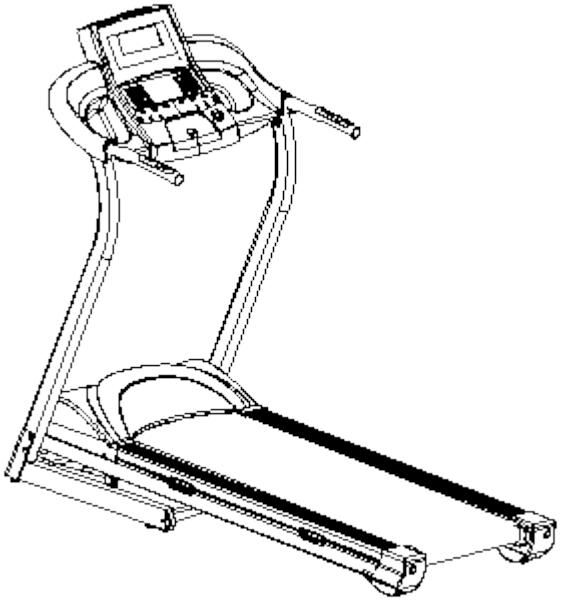
Étape 2: Utilisez 4 vis (ST4*25) et 4 rondelles 5 ∮ pour fixer la console aux 2 bras de support. Puis connectez les fils à la console comme indiqué ci-dessous. (Les 2 câbles à droite et le câble à gauche).



Étape 3: Utilisez 2 vis (M8*15) pour fixer la barre horizontale sur les mâts de la console gauche et droit, et serrez les vis comme indiqué ci-dessous.



Étape 4: Resserrez toutes les vis pour vous assurer de bon équilibre du tapis.
L'assemblage est terminé.



MISE EN PLACE DU TAPIS DE COURSE

INSTALATION DU TAPIS DE COURSE

Pour rendre vos activités physiques quotidiennes agréables, le tapis de course doit être placé dans un cadre confortable et pratique. Ce tapis de course est conçu pour occuper le moins d'espace possible.

- Utilisez le tapis à l'intérieur (pas dans un garage, pas sur une terrasse,…).
- Ne le placez pas près d'un point l'eau ou dans un environnement humide.
- Assurez-vous que le câble d'alimentation ne traine pas.
- Laissez un espace d'au moins 0.50 cm entre le tapis et les murs ou les meubles.
- Laissez une zone de sécurité de 2m derrière le tapis de sorte que vous puissiez monter et descendre du tapis de course sans être gêné.

Après une utilisation prolongée, il est possible que vous trouviez une fine poussière noire en dessous de votre tapis roulant. Cette poussière peut facilement être enlevée avec un aspirateur. Nous vous recommandons de placer un tapis de protection de sol (non fourni) pour protéger votre sol.

UTILISEZ UN CIRCUIT DEDIE

Il est particulièrement important que les équipements sensibles tels que l'ordinateur ou la télévision, ne soient pas branchés sur la même prise que le tapis de course.

ATTENTION!

Assurez-vous que le tapis de course soit sur un sol plat. Installer le tapis de course sur une surface inégale pourrait causer une détérioration prématurée du système électronique.

MISE EN MARCHE DU TAPIS DE COURSE

MISE SOUS TENSION

L'interrupteur Marche/Arrêt (ON/OFF) du tapis de course est situé à côté du cordon d'alimentation, à l'arrière de la coque moteur. Mettez-le en position ON.

CLÉ DE SÉCURITÉ

La clé de sécurité est conçue pour couper l'alimentation principale du tapis en cas de chute. Par conséquent, retirer la clé de sécurité entraîne un arrêt immédiat du tapis de course. À vitesse élevée, il peut être dangereux d'arrêter brutalement le tapis. Donc, n'utilisez la clé de sécurité qu'en cas d'urgence. Pour arrêter le tapis de course confortablement et en toute sécurité, utilisez le bouton rouge d'arrêt.
Votre tapis de course ne démarre pas si la clé de sécurité n'est pas correctement insérée dans la console. L'autre extrémité de la clé de sécurité doit être accrochée à votre tenue de sport. En cas de chute, la clé de sécurité se retirera de la console, ce qui arrêtera le fonctionnement du tapis de course.
Pour votre sécurité, n'oubliez pas d'accrocher systématiquement la clé de sécurité à votre tenue avant de commencer votre entraînement.

MISE EN MARCHE ET ARRÊT DU TAPIS

Manipulez avec soin le tapis de course. Ne montez pas sur le tapis de course avant de l'avoir démarré. Placez vos pieds sur le tapis seulement après l'avoir mis en marche à une vitesse lente.
Pendant l'exercice, restez toujours vers l'avant. Ne tentez jamais de faire demi-tour sur le tapis. Lorsque vous avez terminé l'exercice, arrêtez le tapis en appuyant sur le bouton d'arrêt rouge. Attendez jusqu'à ce que le tapis de course soit en arrêt complet avant de descendre du tapis.

AVERTISSEMENT!

N'utilisez jamais ce tapis sans avoir au préalable attaché la clef de sécurité à vos vêtements.

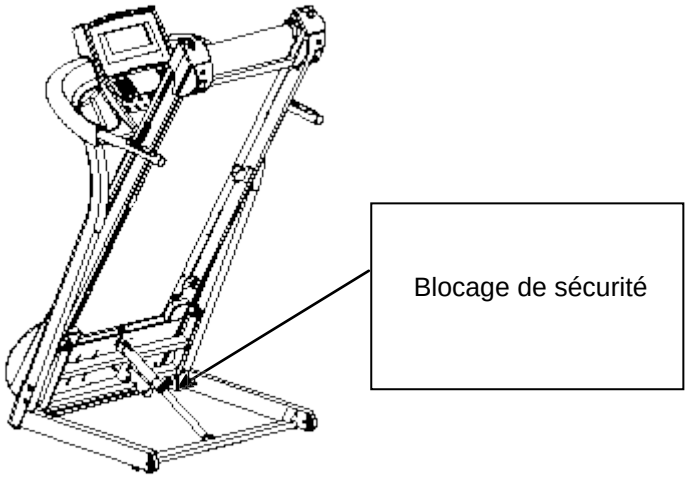
ATTENTION!

Pour votre sécurité, montez uniquement sur le tapis quand la vitesse est inférieure ou égale à 3KM/H.

PLIAGE, DEPLIAGE ET DEPLACEMENT DU TAPIS

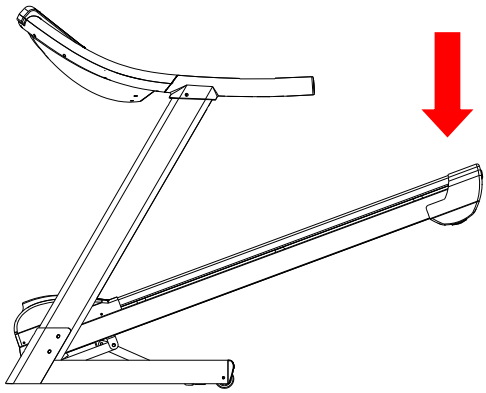
PLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Remettez l’inclinaison en position plate (0%) et éteignez-le.
2. Débranchez l'appareil avant de plier.
3. Soulevez la plateforme à 2 mains jusqu'à ce qu'elle soit debout.
4. **Attention:** Assurez-vous que le boulon de verrouillage est correctement enclenché.



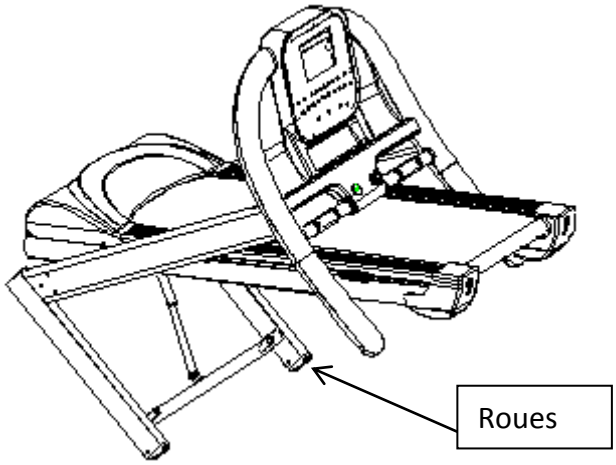
DEPLIER LE TAPIS DE COURSE

1. Placez une main sur le guidon, utilisez l'autre pour pousser le haut de la plateforme de course en avant.
2. Appuyez un pied sur la section du milieu du cylindre pour désengager le mécanisme de verrouillage.
3. Descendez doucement la plateforme avec les mains puis laissez descendre la plateforme toute seule.



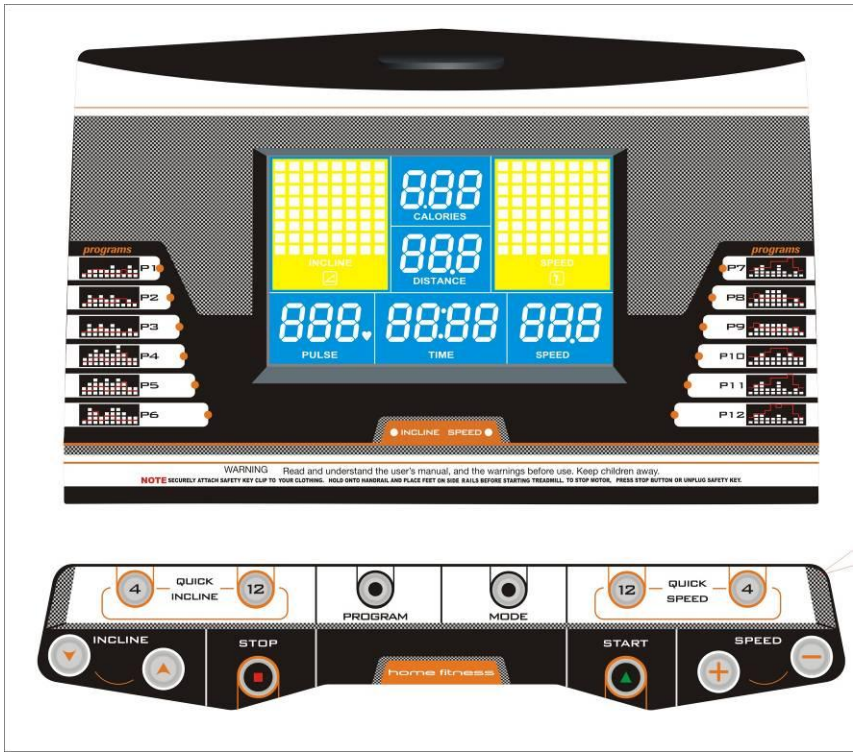
DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position plié et en utilisant les roues. Tenez fermement le guidon à deux mains, tirez la machine vers vous lentement.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

CONSOLE



FENETRES D'AFFICHAGE LCD

Durée (Time), Distance, Calories, Pouls (Pulse), Vitesse (Speed), Inclinaison (Incline).

TOUCHES DE CONTROLE

PROGRAM, MODE, START, STOP, SPEED+, SPEED-, INCLINE ▲, INCLINE ▼, Quick Speed (4, 12), Quick Incline (4, 12).

FONCTIONS DES TOUCHES DE CONTROLE

Touche PROGRAM : Quand la machine s'arrête, appuyez sur la touche *PROGRAM* pour choisir votre programme d'entrainement:

Mode Manuel → P1→ **…**→ P12 → U1→ U2→ U3→ Body Fat→ Mode manuel

Touche MODE : Quand on choisit le statut initial du mode manuel, l'écran Vitesse affiche 0.0. Appuyez sur la touche *MODE* pour démarrer le compte à rebours de 30 minutes par défaut, l'écran de distance affiche 1.0 par défaut et de la fenêtre des calories affiche 50 par défaut. Lors de la configuration, la vitesse ainsi les données de temps, distance et calories peuvent être ajustées avec les touches *SPEED+* / *SPEED-*. Appuyez sur la touche de démarrage *START* pour commencer.

Touche START : Appuyez sur *START* une alerte sonore retentit, puis l'affichage 5---4---3---2---1, puis le moteur démarre.

Touche STOP : Appuyez sur cette touche pour arrêter le tapis normalement.

Touches SPEED+ / SPEED-: Permet d'ajuster la vitesse entre 1-16km.

Touches INCLINE ▲ / INCLINE ▼: Permet d'ajuster l'inclinaison entre 0-12%.

Touches Quick Speed: Touche de raccourcis vitesse: 4,12 km / h.

Touches Quick Incline: Touche de raccourcis inclinaison: 4,12%.

CLE DE SECURITE

Retirez la clé de sécurité, vous verrez le signe " ↓ " s'afficher, et une sonnerie va retentir. Le moteur s'arrêtera très rapidement.

INSTRUCTIONS DE DEMARRAGE

1 : Mettez la clé de sécurité sur l'ordinateur de bord, allumez le tapis, toutes les fonctions de la fenêtre s'afficheront en quelques secondes et un bip sonore retentira. Vous démarrez en mode manuel.
2 : Appuyez sur *START* un alerte sonore retentit, puis l'écran affiche 5 --- 4 --- 3 --- 2 --- 1, et le moteur démarre.

PROGRAMMES D'ENTRAINEMENT

- 1 programme manuel incluant 4 options: le mode normal, le compte à rebours du temps, compte à rebours de distance, le mode compte à rebours de calories.
- 12 Programmes préétablis: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, et P12.
- 3 programmes personnalisables par l'utilisateur: U1, U2, U3.
- 1 programme Body Fat (calcul de la masse graisseuse de l'utilisateur).

- **PROGRAMME MANUEL**

1) Comment choisir le mode manuel

A: Allumer simplement le tapis, le mode d'entrainement par défaut est directement le mode manuel.

B: Quand vous voulez arrêter, appuyez sur la touche *PROGRAM* pour choisir un autre mode.

2) 3 fonctions à définir: Durée/Distance/Calories

A: En mode manuel, tous les paramètres d'entrainement sont les valeurs par défaut.

B: Le compte à rebours de durée : Appuyez sur la touche *MODE* pour modifier le temps à décompter. L'écran affiche 30:00 en clignotant, appuyez *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster la valeur entre 5:00 et 99:00.

C: Le compte à rebours de distance : La distance par défaut est 1,0 km. Appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster la valeur entre 1,00 à 99,00 km.

D: Le compte à rebours des calories : Le nombre de calories par défaut est 50, appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster la valeur entre 20 et 990.

2) Fonctionnement du mode manuel

A: Appuyez sur *START*, une alerte sonore retentit, puis l'affichage 5 --- 4 --- 3 --- 2 --- 1, puis le moteur démarre à 1,0 km/h.

B: Appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour régler la vitesse.

C: Appuyez sur la touche *STOP*, la vitesse va diminuer progressivement jusqu'à l'arrêt complet du tapis.

D: Appuyez sur la touche *Quick Speed* pour accélérer ou ralentir jusqu'à la vitesse désirée.

E: Si vous retirez la *clé de sécurité*, le tapis s'arrêtera en urgence. L'écran affichera le message E07 et des sonneries d'alerte retentiront.

F: Dans le mode compte à rebours du temps, lorsque le temps est à 0, le tapis ralentit jusqu'à l'arrêt complet. Une alarme retentit. Appuyez sur *START*, le tapis redémarre en mode manuel à 1km/h.

G: Répétez les étapes ci-dessus pour définir le compte à rebours distance.

H: Répétez les étapes ci-dessus pour définir le compte à rebours calorie.

- **PROGRAMMES PREETABLIS (P1-P12)**

A: Le temps par défaut est de 30 minutes. Vous pouvez l'ajuster entre 5:00 à 99:00 en appuyant sur les touches *SPEED*+ ou *SPEED-.*

B: Appuyez sur *START*, pour démarrer.

C: Appuyez sur la touche *STOP*, la vitesse va ralentir jusqu'à ce que la machine s'arrête.

D. Appuyez *SPEED*+ ou *SPEED*- permet de régler la vitesse de course.
E: Appuyez sur la touche *Quick Speed* pour accélérer jusqu'à la vitesse désirée.
F. Appuyez sur la touche *Quick Incline* pour atteindre l'inclinaison désirée.
G: Le programme peut être divisé en 10 parties égales.
H: La console vous avertit du changement de partie par 3 sonneries.
I: Lorsque le programme se termine, le tapis ralentit jusqu'à l'arrêt total et une sonnerie retentira.
J: Si vous retirez la *clé de sécurité*, le tapis s'arrêtera brusquement. L'écran affichera "---", et une sonnerie retentira.
K: Appuyez sur le bouton *POWER* pour arrêter le tapis.

- **PROGRAMMES PERSONALISABLES PAR L'UTILISATEUR (U1-U3)**

A: Appuyez sur la touche *PROGRAM* pour accéder aux programmes personnalisables U01, U02, U03.
B: Appuyez sur *MODE* pour entrer temps prédéfini : 5:00-99:00.
C: Ré-appuyez sur *MODE* pour paramétrer la vitesse et l'inclinaison. La fenêtre affichera les données de vitesse et l'inclinaison. Le programme est divisé en 10 parties, la vitesse et l'inclinaison de chaque partie peuvent être réglées avec les boutons de *SPEED*+/*SPEED*- ou *INCLINE* 🔺 / *INCLINE*🔻. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur *START* pour démarrer le tapis de course et commencer votre programme. Le tapis ne démarrera qu'après avoir configuré toutes les parties.

- **FONCTION BODY FAT**

A: A l'arrêt, appuyez sur *PROGRAM* pour sélectionner la fonction Body Fat (indice de masse corporelle).
B: La fenêtre "SPEED" affiche les paramètres à régler. Appuyez sur *MODE* pour choisir l'élément à modifier, appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster les données.
C: L'écran va afficher « S », vous devrez alors choisir entre "Homme" ou "Femme". Appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*-: 1 (homme), 2 (femme).
D: Appuyez sur la touche *MODE*. L'écran va afficher « A », vous devez entrer votre âge. Par défaut, la valeur est de 25 ans. Appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster l'âge (entre 1-100).
E: Appuyez sur la touche *MODE*. L'écran va afficher « H », vous devez entrer votre taille. Par défaut, la valeur est de 170 cm. Appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster la taille (entre 100cm à 200 cm).
F: Appuyez sur la touche *MODE*, l'écran va afficher « W », vous devez entrer votre poids. Par défaut, la valeur est "70" kg. Appuyez sur *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster le poids (entre 20kgs à 150kgs).

G: Appuyez sur la touche *MODE*. L'écran va afficher « B », vous avez terminé le paramétrage. Tenez les deux poignées, l'écran va afficher les résultats au bout de 8 secondes.
H: Résultats :

- Votre Indice de Masse Corporelle est inférieur à 18 = vous êtes maigre.
- Votre IMC est entre 19 et 23 = vous êtes dans la moyenne.
- Votre IMC est entre 23 et 28 = vous êtes en léger surpoids.
- Votre IMC est supérieur à 28 = vous êtes en surpoids.

HRC (en option)

1. Tapis à l'arrêt, appuyez sur *PROGRAM* pour choisir HRC. L'écran affiche l'âge par défaut: 30 ans, vous pouvez utiliser les boutons *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster. Appuyez sur la touche *MODE*, votre valeur HRC va s'afficher et clignoter. Cette valeur se calcule de la manière suivante : [(220 – votre âge) X 60%]. Vous pouvez utiliser les boutons *SPEED*+ ou *SPEED*- pour ajuster l'âge. Ensuite, appuyez sur la touche *MODE* à nouveau, le temps s'affichera (par défaut = "30:00"). Utilisez les boutons *SPEED*+ ou *SPEED*- pour régler le temps.
2. Appuyez sur la touche *START* pour commencer à courir.
3. Pour utiliser le mode HRC, vous devez porter une ceinture thoracique. Sans la ceinture, le HRC va afficher "0", même si vous tenez les poignées munies des capteurs de pouls.
4. Lorsque vous êtes en mode HRC, la vitesse et l'inclinaison ne peuvent pas être modifiées.

PROPRIETES DES INFORMATIONS NUMERIQUES

	Valeur originale	Valeur par défaut	Ecart possible	Valeur affichée
Time (min: sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed (km/h)	1.0	N/A	N/A	1.0—16.0
Incline (%)	0	N/A	N/A	0-12.0
Distance (km)	0.00	1.00	1.00—99.00	0.0—99.99
Pulse (second)	P	N/A	N/A	40-199
Calorie (term)	0	50	20-990	0-999

DETAILS DES PROGRAMMES

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	SPEED	3.0	5.0	5.0	10.0	5.0	2.0	3.0	2.0	5.0	3.0
	INCLINE	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	SPEED	1.0	7.0	1.0	7.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	SPEED	5.0	9.0	4.0	8.0	10.0	12.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0
P4	SPEED	3.0	6.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	5.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0
P5	SPEED	2.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	3.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	2	4	6	4	2	1	0	1	0
P6	SPEED	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0
P7	SPEED	4.0	7.0	9.0	4.0	4.0	12.0	4.0	8.0	4.0	2.0
	INCLINE	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	SPEED	2.0	6.0	6.0	6.0	12.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	SPEED	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	2.0	12.0	2.0	2.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0
P10	SPEED	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	6.0	9.0	6.0	10.0	7.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	SPEED	4.0	7.0	10.0	8.0	12.0	6.0	6.0	12.0	12.0	6.0
	INCLINE	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0

ENTRETIEN DU TAPIS DE COURSE

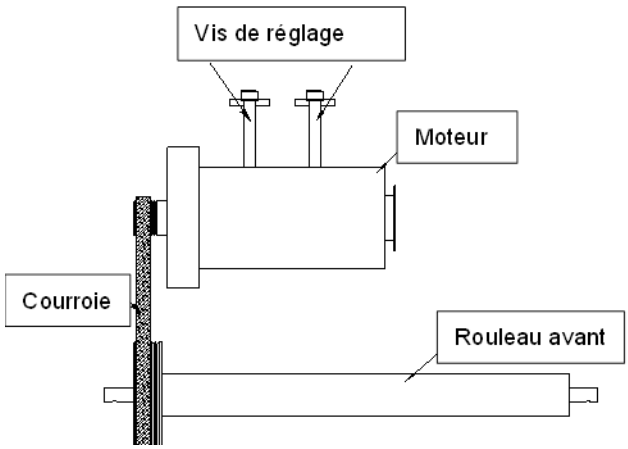
Un bon entretien est très important pour assurer un état parfait de fonctionnement et d'exploitation du tapis roulant. Un entretien incorrect peut endommager le tapis roulant ou réduire la durée de vie du produit. Toutes les parties du tapis roulant doivent être vérifiées et resserrées régulièrement. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE

Il est possible de devoir ajuster la bande roulante pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes roulantes sont bien réglées en usine. Elle peut s'étirer ou se décentrer après l'utilisation. L'étirement est normal au cours de la période de rodage.

→ **Ajuster la tension de la bande de course**

Si la bande roulante semble « glisser » ou « hésiter » quand vous y mettez votre pied pendant une course, il faut augmenter la tension de la bande roulante.



→ **Pour augmenter la tension de la bande de course**

1. Placer une clé de 8 mm sur le boulon gauche de tension de la bande. Tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre de 1/4 tour pour tirer le rouleau arrière et augmenter la tension de la bande.
2. Répéter cette étape pour le boulon droit de tension de la bande. Assurez-vous de tourner les deux boulons du même nombre de tours de sorte que le rouleau arrière demeure perpendiculaire par rapport au cadre.

3. Répéter la première et la deuxième étape jusqu'à ce que le glissement soit éliminé.
4. Faites attention à ne pas serrer la tension de la bande roulante trop, car vous pouvez créer une tension excessive sur les coussinets des rouleaux en avant et en arrière. Une bande roulante trop serrée peut endommager les coussinets des rouleaux ce qui aurait pour conséquence un bruit provenant des rouleaux en avant et en arrière.

→ **Pour réduire la tension de la bande de course**

Tournez les 2 boulons dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, du même nombre de tours de chaque côté.

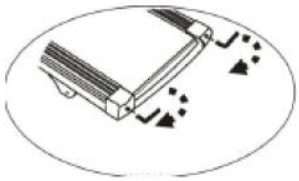
CENTRER LA BANDE DE COURSE

Lorsque vous courez, il est possible que vous poussiez avec plus de force un pied par rapport à l'autre. L'intensité de la déviation dépend de la force qu'un pied exerce par rapport à l'autre. Cette déviation peut faire la se déplacer bande hors centre. Cette déviation est normale et la bande de roulement sera centrée quand personne ne s'y trouve. Si la bande roulante reste constamment excentrée, vous devrez centrer la bande roulante à la main.

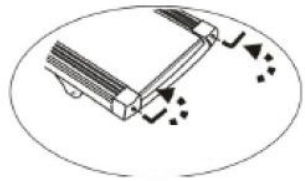
Démarrer le tapis roulant sans que personne ne s'y trouve, appuyer sur la clé FAST jusqu'à ce que la vitesse atteigne 6 km/h.

1. Observer si la bande roulante est dirigée vers la droite ou la gauche de la plate-forme.
- Si elle est à gauche de la plate-forme, utiliser une clé, tourner le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de droite de ¼ tour à contre sens.
- Si elle est à droite de la plate-forme, tourner le boulon d'ajustement de droite de ¼ de tour dans le sens horaire et le boulon d'ajustement de gauche de ¼ tour a contre sens.
- Si la bande est toujours excentrée, répéter les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

2. Après avoir centré la bande, augmentez la vitesse à 16 km/h et vérifiez si elle fonctionne normalement. Répétez les étapes ci-dessus si nécessaire.
Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre l'excentrement, il est possible que la tension de la courroie doive être augmentée.



Tourner au sens horaire pour augmenter la tension de la bande roulante



Tourner à contre le sens pour réduire la tension de la bande roulante

LUBRICATION

Le tapis roulant est lubrifié en usine. Toutefois, il est recommandé de vérifier la lubrification régulièrement, afin d'en garantir un fonctionnement optimal.
Généralement, il n'est pas nécessaire de lubrifier le tapis roulant dans la première année ou pendant les 500 premières heures de fonctionnement. Après tous les 3 mois de fonctionnement, soulevez les côtés du tapis roulant et vérifiez la surface de la bande autant que possible. S'il y a des traces de pulvérisation de silicium, la lubrification n'est pas nécessaire. Dans le cas d'une surface sèche suivre les instructions suivantes.
N'utiliser que de pulvérisation de silicium sans huile.

→ **Appliquer du lubrifiant sur la bande:**

- Placez la bande de sorte que la couture soit située au milieu de la plaque.
- Insérez la valve de pulvérisation dans tête de pulvérisation de lubrifiant.
- Soulevez la bande d'un côté et maintenir la valve de pulvérisation à distance de l'extrémité en avant de la bande et la plaque. Commencez de l'extrémité avant de la bande. Dirigez la valve de pulvérisation vers l'extrémité arrière. Répétez ce processus sur l'autre côté de la bande. Pulvérisez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendre 1 minute pour laisser la pulvérisation de silicium se propager avant de démarrer la machine.

NETTOYAGE

Un nettoyage régulier de la bande roulante assure une longue durée de vie au produit.

- **Avertissement:** Le tapis roulant doit être débranché pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être retiré de la prise avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.
- **Après chaque utilisation**: Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon propre, doux et humide pour enlever les résidus de sueur.

Attention: Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, maintenir les liquides éloignés. Ne pas exposer l'ordinateur à la lumière directe du soleil.

● **Chaque semaine:** Pour faciliter le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un tapis de sol pour le tapis roulant. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la bande roulante qui peut tomber sous le tapis roulant. Nettoyez le tapis sous le tapis roulant une fois par semaine.

RANGEMENT

Rangez le tapis roulant dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'interrupteur principal soit éteint et débranché de la prise électrique murale.

NOTES IMPORTANTES

● Le dispositif est conforme aux normes de sécurité actuelles. Le dispositif est conçu uniquement pour un usage domestique. Toute autre utilisation est interdite et peut être même dangereuse. Nous ne pouvons être tenus responsables des dommages qui ont été causés par un mauvais usage.

● Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement pour vérifier si vous êtes en santé physique pour vous entraîner avec cet appareil. Le diagnostic du médecin doit être la base de votre programme d'exercice. L'entraînement incorrect ou excessif peut avoir des conséquences négatives pour votre santé.

● Lire attentivement les conseils suivants de remise en forme générale et les instructions de l'exercice. Si vous éprouvez des douleurs, essoufflement, malaise ou d'autres troubles physiques, arrêter l'exercice immédiatement. Consulter un médecin immédiatement si vous éprouvez une douleur prolongée.

● Cet appareil de fitness n'est pas adapté pour un usage professionnel ou médical, ni être utilisé à des fins thérapeutiques.

● Le détecteur de pouls n'est pas un dispositif médical. Il est destiné seulement à votre information et est conçu pour indiquer une fréquence cardiaque moyenne. Il n'est pas destiné à offrir des conseils médicaux et il ne mesurera pas le pouls avec précision à chaque fois, en raison de différents facteurs environnementaux et humains déterminants.

DEPANNAGE

PROBLEMES ET SOLUTIONS

SYMPTOMES	CAUSES POSSIBLES	ACTIONS CORRECTIVES
Tapis de course ne fonctionne pas	A. Problème d'alimentation	Brancher la prise.
	B. Clé sécurité pas insérée	Insérer la clé de sécurité.
	C. Système de circuit coupé	Vérifier le panneau de contrôle et les câbles.
	D. Tapis de course pas allumé	Allumer le tapis de course.
	E. Fusible brulés	Changer les fusibles.
Ceinture ne fonctionne pas correctement	A. La ceinture n'est pas ajustée	Ajuster la ceinture avec du silicone.
	B. La ceinture est trop serrée	Ajuster la ceinture.
Ceinture glissante	A. La ceinture est trop lâchée	Ajuster la ceinture.
	B. Propulsion de la ceinture est trop lâche	Ajuster la ceinture.
Le système ne fonctionne pas	A. Aucune alimentation électrique	Allumer le tapis.
	B. La clé de sécurité n'est pas en place	Mettre la clé de sécurité.
	C. Problème du Système informatique	Vérifier le système informatique.
Arrêt soudaine de la machine	A. La clé de sécurité est défectueuse	Insérer une nouvelle clé de sécurité
	B. Système anormal	Réparer le système
Les touches ne marchent pas	A. La clé de sécurité défectueuse	Insérer une nouvelle clé de sécurité
	B. Pas de communication	Changer le câble

MESSAGES D'ERREUR ET SOLUTIONS

E-01	Le contrôleur signale un problème et bloque l'ordinateur	Vérifiez l'état du fil 4 qui relie l'ordinateur avec le contrôleur. S'il est endommagé, contactez votre service après-vente.
E-02	Le contrôleur n'a pas vérifié la tension du moteur	Vérifiez si les fils + et - du moteur sont raccordés avec le terminal de contrôleur.
E-03	Le contrôleur n'a pas trouvé de signal de vitesse lorsque le moteur est en marche	Vérifiez si le capteur photoélectrique du moteur est bien positionné.
		Vérifiez si fil du capteur photoélectrique est endommagé.
		Vérifiez si le fil du capteur photoélectrique est bien connecté.
E-05	Console ou moteur endommagé	Effectuez le changement de la console ou moteur.
"---"	L'ordinateur n'a pas vérifié le signal de la clé de sécurité	Vérifiez la clé de sécurité.

CONSEILS GENERAUX

Commencez le programme d'exercice lentement, c'est à dire un entraînement tous les 2 jours. Augmentez la session d'entraînement chaque semaine. Commencez par de courtes périodes d'exercice, puis augmentez les périodes de façon continue. Commencez lentement par des sessions d'entraînements et ne vous fixez pas d'objectifs impossibles. Sauf ces exercices, pratiquez d'autres formes d'exercices comme le jogging, la natation, la danse et/ou le vélo.

Échauffez-vous toujours avant de commencer l'entraînement. Dans ce but, effectuez au moins cinq minutes d'étirements ou des exercices gymnastiques pour éviter les claquages musculaires et les blessures.

Vérifiez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas un dispositif pour mesurer le pouls, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre fréquence personnelle d'exercice pour achever un entraînement optimal. Prenez en considération à la fois votre âge et le niveau de votre condition physique. Le tableau à la page suivante vous donnera un point de référence pour déterminer le pouls optimal pendant l'entraînement

Respirez régulièrement et calmement lors de l'exercice.

Boire suffisamment pendant l'exercice afin de respecter le volume de liquides nécessaires à votre corps. Prendre en considération que la quantité recommandée d'eau potable est de 2-3 litres par jour et qu'elle est fortement accrue par à un effort physique. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.

Pendant l'entraînement sur le dispositif, portez toujours des vêtements légers et confortables, ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se coincer dans le dispositif pendant l'exercice.

CONSEILS POUR VOTRE ENTRAINEMENT PERSONNEL

Quelle doit être la fréquence cardiaque pendant l'entraînement ?

Votre médecin peut vous donner des renseignements plus détaillés sur ces recommandations:

Age	Intervalle de la fréquence cardiaque 50-75% (battements par minute) - pouls idéal d'entraînement	Fréquence cardiaque maximale 100%
20 ans	100-150	200
25 ans	98-146	195
30 ans	95-142	190
35 ans	93-138	185
40 ans	90-135	180
45 ans	88-131	175
50 ans	85-127	170
55 ans	83-123	165
60 ans	80-120	160
65 ans	78-116	155
70 ans	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATI0N

EXERCICES D'ECHAUFFEMENT ET D'ETIREMENT

Une séance d'entraînement réussie commence par des exercices d'échauffement et finit par des exercices de récupération et de relaxation. Ces exercices d'échauffement préparent votre corps pour les sollicitations ultérieures qu'il subira. La période de récupération / relaxation après la séance d'entraînement vous permet d'éviter les problèmes musculaires.
Dans ce qui suit, vous trouverez des instructions d'exercice d'échauffement et de récupération. Prêtez attention aux points suivants:

1. EXERCICES POUR LE COU

Inclinez votre tête à droite et sentez la tension dans votre cou. Laissez tomber votre tête lentement vers votre poitrine dans un demi-cercle, puis tournez la tête à la gauche. Vous éprouverez une tension confortable dans votre cou.
Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois de façon alternative.

2. EXERCICES POUR LES EPAULES

Levez les épaules gauche et droite en alternance, ou soulevez les deux épaules en même temps.

3. EXERCICES D'ÉTIREMENT DES BRAS

Étirez les bras gauche et droite alternativement vers le plafond. Sentez la tension dans vos côtés gauche et droit. Répétez cet exercice plusieurs fois.

4. EXERCICES POUR LE HAUT DES CUISSES

Soutenez-vous en plaçant votre main contre le mur, puis penchez en bas derrière vous et soulevez votre pied gauche ou droit le plus près de vos fesses que possible. Sentez une tension confortable dans la cuise supérieure. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible, et répétez cet exercice 2 fois pour chaque jambe.

5. EXERCICES POUR LES ABDUCTEURS

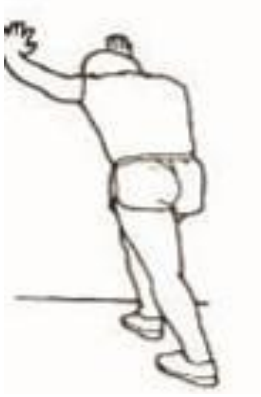
Asseyez-vous sur le sol et placez vos pieds de façon que vos genoux soient orientés vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus près possibles de l'aine. Maintenant, appuyez vos genoux vers le bas avec soin. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.

6. TOUCHER LES ORTEILS

Pliez votre corps en avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Essayez d’arriver au plus proche possible de vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.

7. EXERCICES POUR LES GENOUX

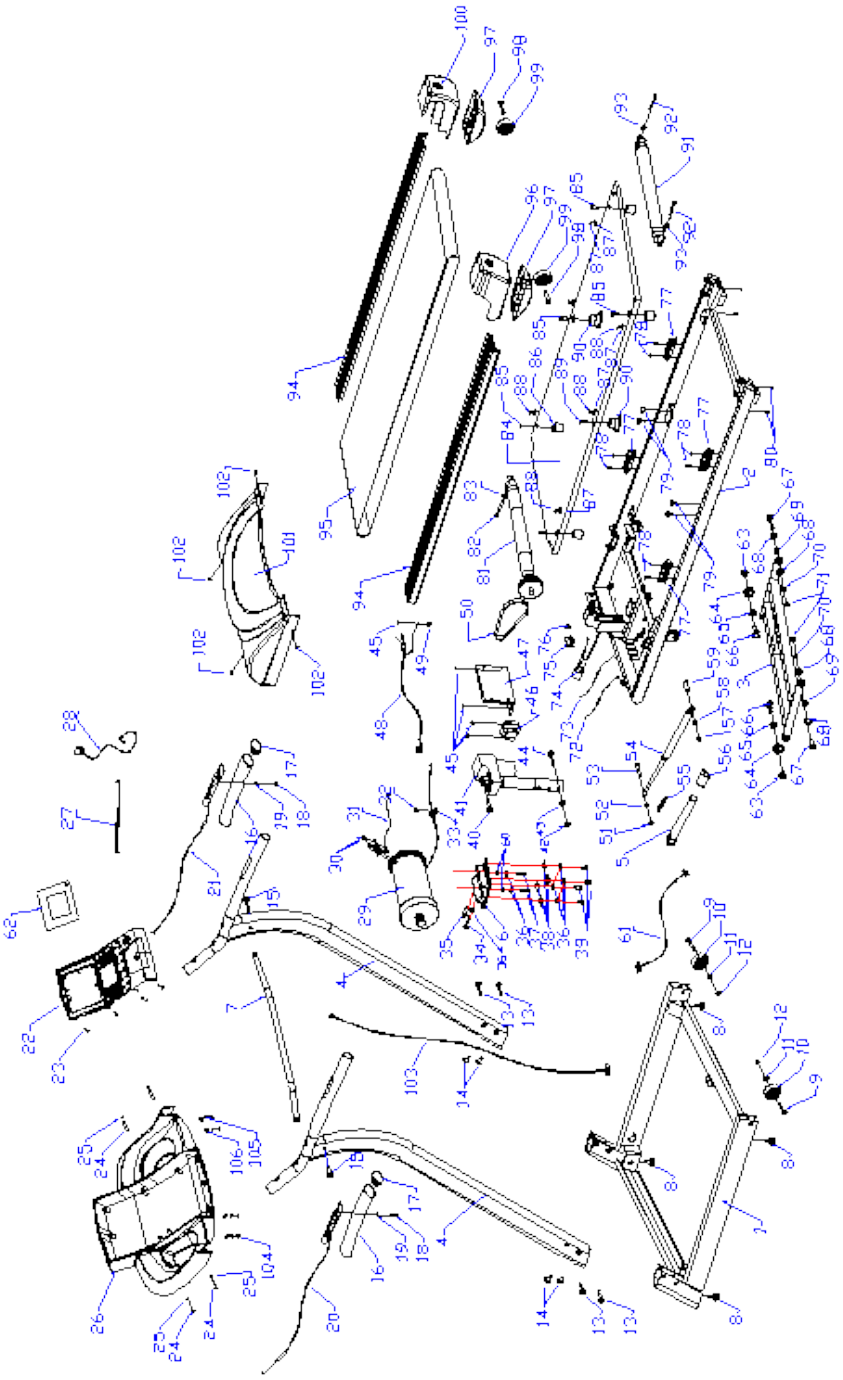
Asseyez-vous sur le sol et tendez votre jambe droite. Pliez la jambe gauche et placez votre pied sur votre cuisse droite. Maintenant, essayez d'atteindre votre pied droit avec votre bras droit. Maintenir cette position pendant 30-40 secondes, si possible. Changez de jambe et recommencez.



8. EXERCICES POUR LES JAMBES/LE TENDON D’ACHILLE

Placez les deux mains contre le mur et appuyez le poids entier de votre corps. Ensuite, déplacez votre jambe gauche en arrière et en alternance avec votre jambe droite. Cela étire l'arrière de la jambe. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible. Changez de jambe et recommencez.

VUE ECLATEE



LISTE DES PIECES DETACHEES

Pièce No.	Description	Quantité
1	Base	1
2	Corps principal	1
3	Support d’inclinaison	1
4	Supports verticaux gauche et droite	2
5	Contrôle terminal de la balançoire	1
6	Support moteur	1
7	Tube horizontal	1
8	Pied M8	4
9	Vis à tête hexagonale M8*40	2
10	roue ϕ62*ϕ8.0*T22	2
11	Argent rondelle ϕ8*ϕ16	2
12	Boulon hexagonal M8	2
13	Vis à tête hexagonale M8*45	4
14	Vis à tête hexagonale M8*15	4
15	M8*15	2
16	Mousse guidon	2
17	Cache	2
18	vis ST4*25	2
19	Rondelle argent ϕ4	2
20	Poignée d’inclinaison	1
21	Poignée de vitesse	1
22	Cache ordinateur	1
23	Vis croix ST4*12	10
24	Vis croix ST4*25	4
25	Rondelle plate Φ8*Φ16	4
26	Ordinateur	1
27	Câble MP3 (option)	1
28	Clé de sécurité	1
29	Moteur	1
30	Vis croix ST3*8	2
31	Capteur de lumière	1
32	Vis croix M4*10	1
33	Attache	1
34	Boulon hexagonal M8*75	1

35	Boulon hexagonal M8*65	1
36	Rondelle Φ8*Φ16	7
37	Boulon à tête hexagonale M8*15	2
38	Protection carré	4
39	Boulon à tête hexagonale M8*15	4
40	Boulon à tête hexagonale M10*35	1
41	Moteur d'inclinaison	1
42	Ecrou hexagonal M10	1
43	rondelle φ10	1
44	Boulon à tête hexagonal M10*60	1
45	Vis croix M4*10	4
46	Transformateur	1
47	Contrôleur	1
48	Câble d'alimentation	1
49	Rondelle ronde φ5	1
50	Bande 170PJ6	1
51	Boulon hexagonal M8	1
52	Rondelle plateΦ8*Φ16	1
53	Boulon à tête hexagonale M8*40	1
54	Ressort d'accélération	1
55	Ressort	1
56	Cache rond	1
57	vis M8	1
58	Rondelle plate Φ8*Φ16	1
59	Boulon à tête hexagonal M8*30	1
60	Rondelle ressort Φ8	1
61	Câble (III)	1
62	Cache câble	2
63	Revêtement Φ24*Φ19*14	2
64	Douille en plastique Φ26*Φ20*5	2
65	Rondelle Φ14	2
66	Ecrou hexagonal M12*35*19	2
67	Boulon à tête hexagonal M10*35	2
68	Plastic bushingΦ25*Φ18*3.0	4
69	Revêtement Φ17*Φ10*12	2
70	Rondelle plate Φ10	2
71	Ecrou hexagonal M10	2
72	Câble rouge	1

73	Câble noir	1
74	Porte fusible	1
75	Switch	1
76	Attache	1
78	Bloc décoration	4
79	Vis cruciforme ST4*15	8
80	Boulon à tête hexagonale M6*8	4
81	Vis cruciforme ST4*16	4
82	Rouleau avant	1
83	Boulon à tête hexagonale M8*75	1
84	Rondelle plate Φ25*Φ8*Φ16	1
85	Plateforme de course	1
86	Vis cruciforme M6*25	6
87	Protection Φ30*M6	4
88	Glissoire T	6
89	Vis cruciforme ST4*15	12
90	Vis cruciforme M8*25	6
91	Porte Protection	2
92	Rouleau arrière	1
93	Boulon à tête hexagonal M8*75	2
94	Rondelle Φ8*Φ16	2
95	Rail latéral	2
96	Bande de course	1
97	Cache arrière gauche	1
98	Cache pied	2
99	Boulon a tête hexagonale M8*30	2
100	roue Φ46	2
101	Cache arrière droit (droit)	1
102	Capot moteur	1
103	Vis cruciforme M5*10	4
104	Câble (II)	1

CINTA DE CORRER MOTORIZADA TECHNESS RUN 300

MANUAL DEL USUARIO

TECHNESS®
FITNESS TECHNOLOGY

Conserve este manual de utilización como referencia.
Lea y aplique las instrucciones de este manual de utilización.

¡Gracias!
Gracias por haber comprado este producto. Esta máquina le ayudará a mejorar sus entrenamientos y su forma física - y todo esto en un entorno familiar.

GARANTIA

El importador de este equipo asegura que este dispositivo ha sido fabricado con materiales de alta calidad, de acuerdo con las normas vigentes.

El requisito previo para la garantía es la instalación correcta de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento. El uso indebido y/o el transporte incorrecto pueden anular la garantía.

La garantía es de un año, a partir de la fecha de compra. Si el aparato adquirido es defectuoso, póngase en contacto con nuestro servicio al cliente en el período de garantía de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía se aplica a las siguientes partes (en la medida que corresponde al perímetro de entrega): chasis, motor, cable, dispositivos electrónicos, la cubierta de funcionamiento y de la correa.
La garantía no cubre:

1. Daños debidos a un hecho exterior.
2. La intervención de terceros no autorizados.
3. El uso incorrecto del producto.
4. El incumplimiento de las instrucciones de uso.

Piezas de desgaste y bienes fungibles no están cubiertos (tales como la goma y el desgaste de plástico)
El dispositivo está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no se aplica al uso profesional.

Las piezas de recambio pueden ser solicitadas a los servicios cliente apropiados.
Por favor, asegúrese que tenga las informaciones siguientes listas en el pedido de piezas de recambio.

1. Instrucciones de uso.
2. Número de las piezas (que se encuentra en el fin de este manual).
3. Descripción de las piezas de recambio.
4. Referencia de la pieza.
5. Prueba de compra con la fecha de compra.

Por favor, no envíe el aparato a nuestra empresa sin haber sido requerido para hacerlo por nuestro equipo de servicio. Los costos de los envíos no solicitados serán

sufragados por el remitente.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Un gran énfasis se puso sobre la seguridad en el diseño y la fabricación de este aparato de deporte. De todos modos, es muy importante que usted se adhiera estrictamente a las instrucciones de seguridad. No podemos ser responsables por los accidentes que se producirían debido a la indiferencia.

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, por favor, lea las instrucciones de manejo y de atención antes de utilizar el aparato por primera vez.

1) Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio en este dispositivo. Si desea hacer ejercicio con regularidad e intensidad, la aprobación de su médico sería aconsejable. Esto es especialmente importante para los usuarios con problemas de salud.

2) Se recomienda que las personas con discapacidad, solamente pueden utilizar el aparato cuando una persona calificada y responsable este presente.

3) Cuando se utiliza la máquina, usar ropa cómoda y, preferentemente, deportiva o zapatos aerobios. Evite usar ropa suelta que pueda bloquearse en las piezas móviles del aparato.

4) Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si se siente mal o si siente un dolor en las articulaciones o músculos. En particular, mantener una atención precisa en cómo su cuerpo está respondiendo a un programa de ejercicios. El mareo es una señal de advertencia que usted está realizando un ejercicio demasiado intenso con la máquina. A los primeros signos de mareo, acuéstese en el suelo hasta que se sienta mejor.

5) Asegurar que no haya niños cerca cuando usted está haciendo un ejercicio con el aparato. Además, la máquina debe ser mantenida en un lugar en el cual los niños o los animales domésticos no tengan acceso.

6) Asegúrese que sólo una persona a la vez utilice el aparato.

7) Después de que la máquina haya sido establecida correctamente según las instrucciones de funcionamiento, asegúrese que todas las tuercas y tornillos estén correctamente instalados y ajustados. Utilice únicamente las herramientas recomendadas y / o suministradas por el importador.

8) No utilice un aparato que está dañado o fuera de servicio.

9) Siempre coloque el aparato sobre una superficie plana, limpia y resistente. Nunca use cerca del agua y asegúrese que no haya objetos puntiagudos en las inmediaciones del aparato. Si es necesario, coloque un tapiz protector (no incluido con el producto) para proteger la parte inferior del equipo y mantener un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del dispositivo por razones de seguridad.

10) Tenga cuidado de no poner sus brazos y sus piernas cerca de las partes móviles. No coloque objetos en los espacios de la máquina.

11) Sólo utilice el dispositivo para los objetos explicados en estas instrucciones. Utilicé únicamente accesorios recomendados por el fabricante.

12) Si el cable de alimentación está estropeado, tiene que remplazarlo. Contacte con nuestro servicio postventa.

PRECAUCIONES ESPECIALES DE SEGURIDAD

Fuente de alimentación:

- Escoja un lugar cerca de una toma de corriente para colocar la cinta.
- Siempre conecte el aparato a un enchufe con un circuito de toma de conexión a tierra no lo conecte con otro aparato conectado. Se recomienda no utilizar cables de extensión.
- Una conexión a tierra del aparato defectuosa puede provocar el riesgo de descargas eléctricas. Pida a un electricista calificado para que revise el enchufe en caso de que no sepa si el aparato esta adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el aparato si no es compatible con la toma. Pida a un electricista calificado para que instale una toma adecuada.
- Variaciones repentinas de voltaje pueden dañar seriamente la cinta. Los cambios de clima o encender y apagar los aparatos pueden causar picos de tensión, sobretensiones o interferencias de tensión. Para limitar los riesgos de daño en la cinta, deben estar equipados con un dispositivo de protección de sobretensión (no incluido).
- Mantenga el cable de alimentación alejado de los rodillos de transporte. No deje el cable de alimentación por debajo de la cinta de correr. No utilice la cinta con un cable de alimentación dañado o desgastado.
- Desenchufe antes de limpiar o de realizar trabajos de mantenimiento. El mantenimiento sólo debe ser realizado por servicios técnicos autorizados, a menos

que se indique lo contrario por el fabricante. Omitir esas instrucciones, anulará automáticamente la garantía.

- Inspeccione la cinta antes de cada uso para asegurarse que cada parte esté en buen estado de marcha
- No utilice la cinta de correr al aire libre, en un garaje o bajo cualquier tipo de cubierta. No exponga la cinta a una alta humedad o a la luz directa del sol.
- Nunca deje la cinta de correr en marcha y desatendida.
- Asegúrese que la banda de carrera siempre este tensada. Ponga en marcha la cinta antes de comenzar.

Asamblea:

- Antes de comenzar el montaje de este aparato, lea detenidamente, los pasos de instalación. También recomendamos que usted vea el dibujo de ensamblaje antes de comenzar.
- Sacar todo el material de su embalaje y coloque las partes individuales sobre una superficie vacía. Esto permitirá tener una visión global y simplificará su montaje.
- Por favor considere que hay siempre un riesgo de herida usando instrumentos y realizando actividades técnicas. Por favor realice el montaje del aparato con un gran cuidado.
- Asegúrese que usted tenga un espacio de trabajo sin riesgo. Por ejemplo, no deje instrumentos alrededor. Ponga a un lado el embalaje del equipo de tal modo que no represente un peligro. ¡Las hojas de metal / bolsas de plástico son un riesgo de asfixia para los niños!
- Bien observar los dibujos y luego monte el aparato según la serie de ilustraciones.
- El aparato debe ser montado cuidadosamente por una persona adulta. Si fuera necesario, solicite la ayuda de una persona técnicamente competente.

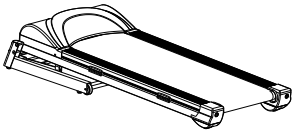
Desembalaje y asamblea:

¡ADVERTENCIA! Sea muy cuidadoso al ensamblar la cinta de correr. Sino, arriesga de herirse.

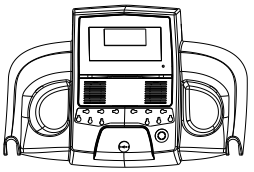
NOTA: Cada número de paso en las instrucciones de asamblea explica lo que usted tendrá que hacer. Lea y comprenda todas las instrucciones de manera minuciosa antes de ensamblar la cinta de correr.

DESEMPAQUETE Y VERIFIQUE EL CONTENIDO DE LA CAJA

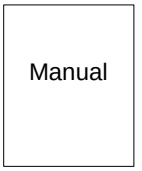
- Levante y quite la caja que cubre la cinta de correr.
- Verifique la presencia de los artículos siguientes. Si cualquiera de las partes fallan, póngase en contacto con el distribuidor.



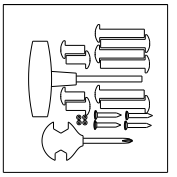
Cuadro principal



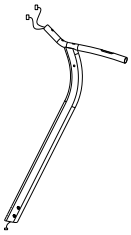
Consola



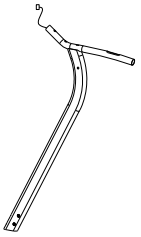
Manual



Herramientas



Poste de soporte izquierdo



Poste de soporte derecha

Lubrificante

Llave de séguridad

Poste horizontal

KIT DE HERRAMIENTAS

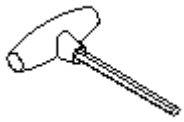
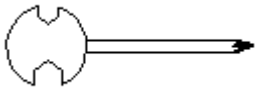
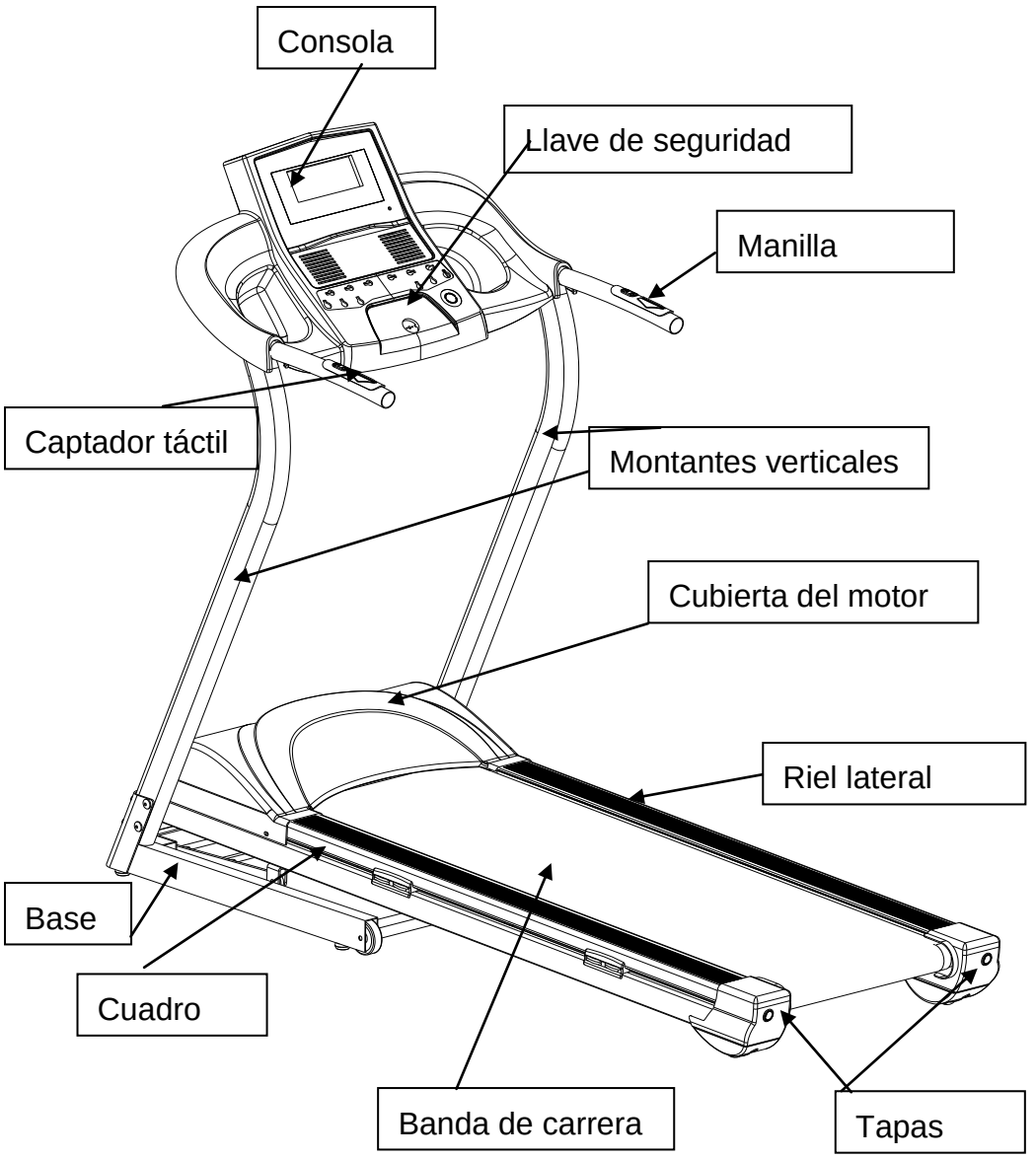
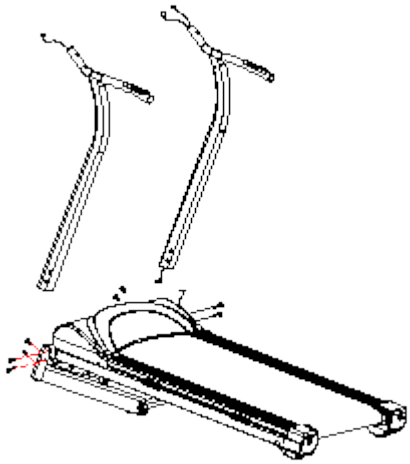
 Tornillo Allen con cabeza llena（M8*15） 4pcs	 Llave Allen T 1pcs	 Arandela plata ϕ5 4 pcs
 Tornillo auto roscante Philips （ST4*25） 4pcs	 Llave Allen de estrella 1pcs	
 Tornillo hexagonal interior (M8*45) 4pcs		
 Tornillo hexagonal interior (M8*40) 2pcs		

DIAGRAMA DE ASAMBLEA

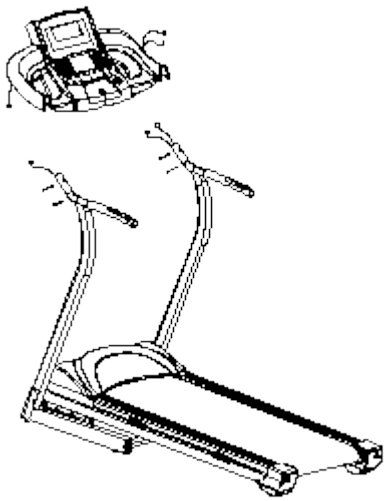


INSTRUCCIONES DE ASAMBLEA

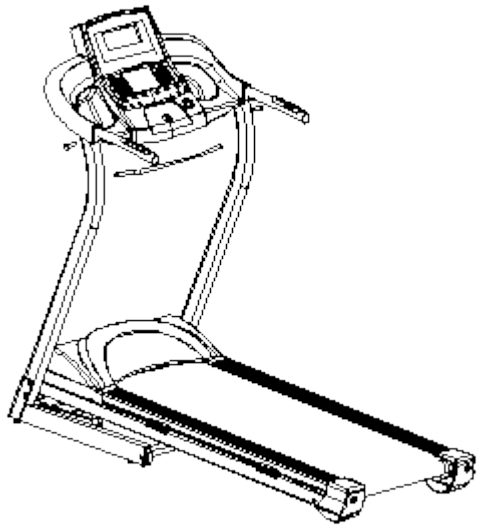
Paso 1: Retire la máquina de su embalaje y póngala en una superficie plana. Utilice separadamente los 4 tornillos M8*45 y las 4 arandelas M8*15 para conectar los soportes verticales (Izquierdo y derecho) con la base. (Antes de ensamblar el soporte vertical derecho, por favor conecte el cable de señal del chasis a los soportes verticales). Haga atención de no dañar el cable apretando los pernos.



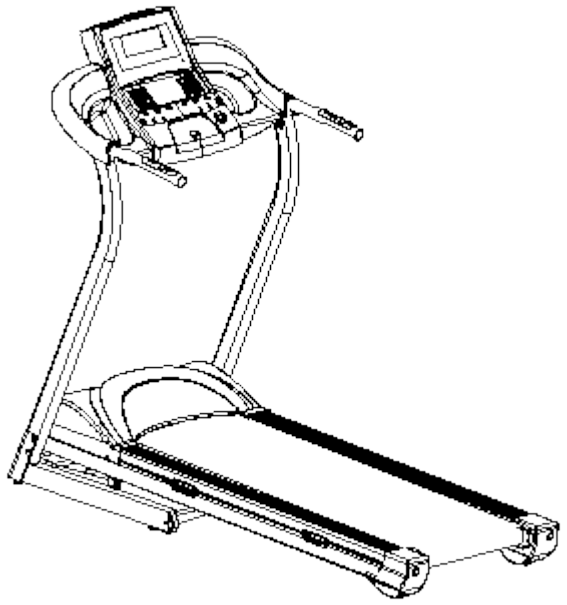
Paso 2: Utilice los 4 tornillos (st4*25) y las arandelas planas ∮5 para conectar el ordenador a los soportes verticales. Luego, conecte el cable de los captores táctiles en el montante vertical de la derecha como descrito en este dibujo.



Paso 3: Utilice los 2 tornillos (M8*40) para fijar el poste horizontal a los postes de soporte derecho e izquierdo, y apriete los tornillos según el dibujo siguiente.



Paso 4: Apriete todos los tornillos para asegurar la seguridad de la máquina. La cinta de correr será entonces ensamblada y lista para funcionar.



INSTALAR LA CINTA DE CORRER

PLAZAR EN SU CASA

Con el fin de asegurar una confortable actividad cotidiana, la cinta de correr debería estar en un emplazamiento confortable y adaptado. Esta cinta de correr es diseñada para utilizar un espacio mínimo y adaptarse al interior de su casa.

- No ponga la cinta de correr al aire libre.
- No ponga el aparato cerca del agua o en un ambiente húmedo.
- Asegúrese que el cable de alimentación no se encuentre en un lugar de paso importante.
- Si su cuarto está equipado de una alfombra, compruebe la distancia para asegurarse que haga bastante espacio entre la fibra de la alfombra y la base de la cinta de correr. Si usted tiene cualquier duda, lo mejor es de colocar una estera debajo de la máquina.
- Coloque la máquina por lo menos a más de 1,20 m de la pared o de los muebles.
- Deje un espacio de seguridad de 2m X 1m detrás de la cinta de correr con el fin de subir y descender de la maquina sin estar bloqueado durante una emergencia.

A veces, después de un uso prolongado, usted encontrará un fino polvo negro debajo de su aparato. Esto es normal y NO significa que algo raro ocurre con su cinta de correr. Este polvo puede fácilmente ser limpiado con una aspiradora. Si usted desea impedir la instalación en su suelo del polvo, coloque una estera debajo de su cinta de correr.

UTILICE UN CIRCUITO ESPECÍFICO

El enchufe seleccionado debería ser un circuito específico. Es particularmente importante que ningún equipo eléctrico sensible, como un ordenador o una TV, comparta el mismo circuito.

¡Advertencia!

Asegúrese que la cinta de correr está al nivel del piso. Si es posicionado en una área irregular, podría dañar de manera prematura el sistema electrónico. Lea este manual antes de poner en marcha esta cinta de correr.

INICIO

ENCENDIDO

El botón ON/OFF del aparato está situado cerca del cable de alimentación en la parte trasera de la protección del motor. Ponga el interruptor en posición “ON”.

LLAVE DE SEGURIDAD

La llave de seguridad es diseñada para cortar la corriente principal de la cinta de correr en la eventualidad de su caída. Por lo tanto, la llave de seguridad es diseñada para permitir una parada inmediata del aparato. En altas velocidades, una parada completa inmediata puede ser incómoda y también peligrosa. Entonces, por favor use la llave de seguridad en caso de emergencia. Para una parada completa e inmediata de la cinta de correr, de manera segura y cómoda, use el botón de parada de color rojo.
Su cinta de correr no funcionará hasta que la llave de seguridad sea correctamente insertada en el agujero dedicado en medio de la consola. El otro lado de la llave de seguridad debería ser bien colgado a su ropa de modo que si usted resbala o cae , la llave de seguridad se retire de la consola, lo que parará la cinta de correr inmediatamente para reducir al mínimo cualquier riesgo de herida. Para su seguridad, nunca use la cinta de correr sin asegurarse que la llave de seguridad sea bien colgada a su ropa. Póngase el clip de la llave de seguridad de modo que girarlo no lo haría caer de su ropa.

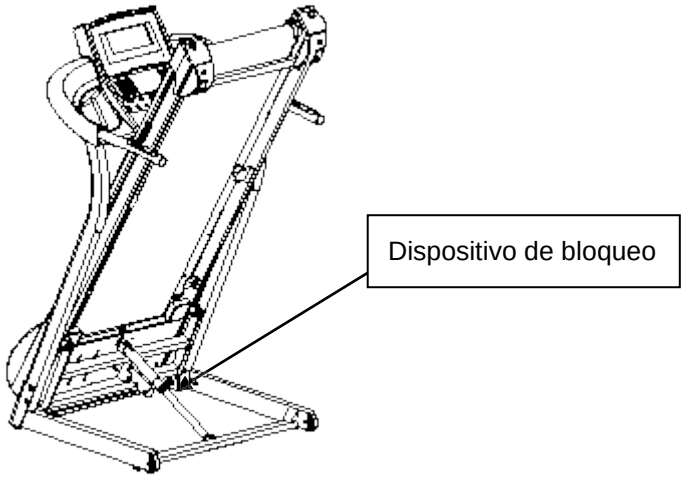
SUBIR Y BAJAR DE LA CINTA DE CORRER

Tenga cuidado cuando usted sube o baje de la cinta de correr. Trate de usar las manillas subiendo o bajando. Mientras usted está preparando la máquina, no se ponga de pie sobre la cinta de carrera. Subiendo sobre la máquina, coloque sus pies sobre cada carril del cuadro de la cinta de correr. Coloque sus pies sobre la cinta de carrera sólo después de que comience a moverse a una velocidad lenta constante.
Durante el ejercicio, mantenga en cualquier momento su cuerpo y su cabeza orientados adelante. Nunca intente de girar sobre la cinta de correr cuando la cinta de carrera todavía este en movimiento. Cuando usted ha terminado de entrenarse, pare la cinta de correr presionando el botón de parada rojo. Espere hasta que la máquina venga a una parada completa antes de intentar de bajar de la cinta de correr.

PLEGAR, DESPLEGAR Y MOVER LA CINTA DE CORRER

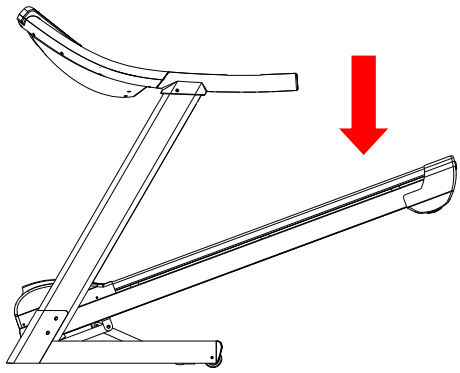
DOBLADO DE LA CINTA

1. Restablecer desde inclinado hacia una posición plana (0).
2. Desconecte el aparato de la toma de corriente antes de plegarlo.
3. Elevación de la plataforma hasta que sea paralela al poste vertical y las cerraduras a barrilete en posición.
4. Precaución: comprobar que el dispositivo de bloqueo del cilindro se ha engranado.



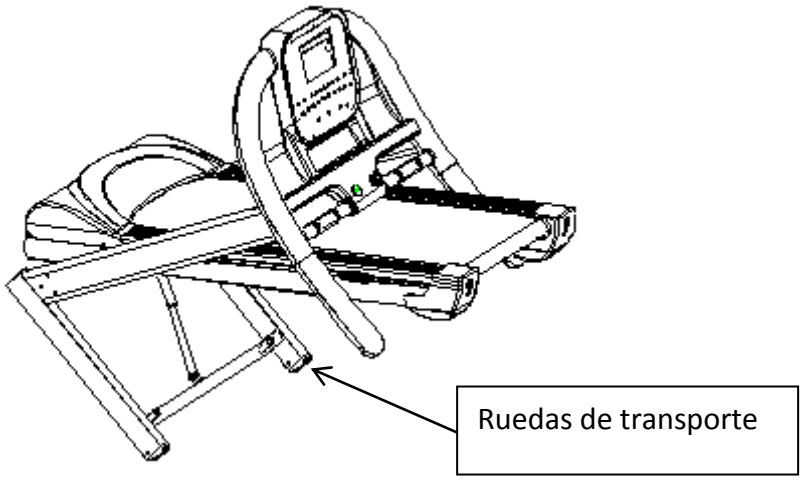
DESPLIEGUE DE LA CINTA

1. Coloque una mano en la manilla, utilice la otra para empujar la parte superior del cuadro de carrera adelante.
2. Coloque un pie en la parte central del cilindro para engranar el mecanismo de bloqueo.
3. Deje comenzar lentamente la bajada del cuadro antes de quitar las manos.



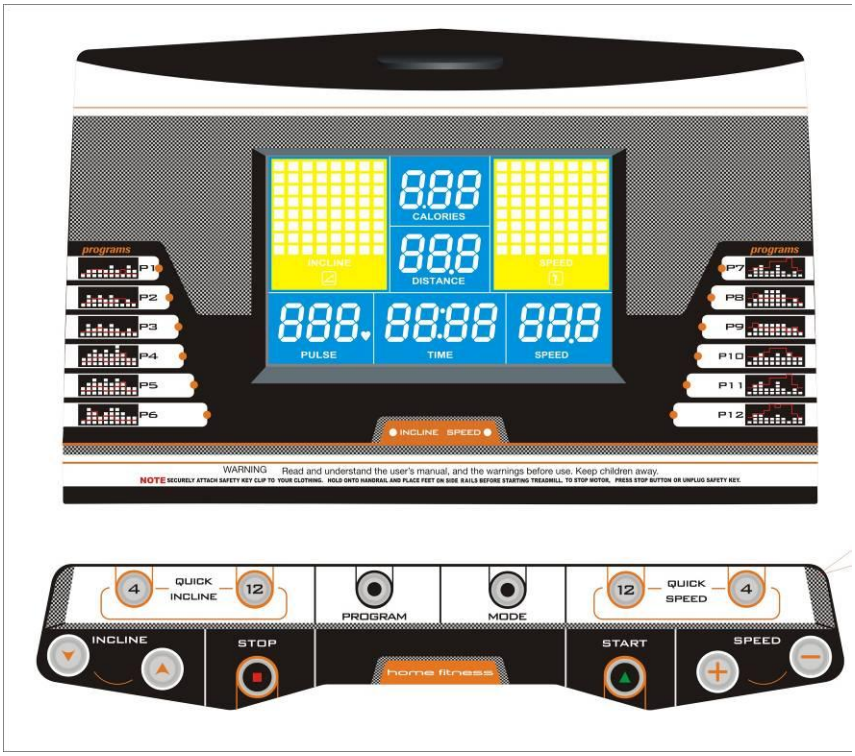
MOVER LA CINTA

La cinta puede ser movida en casa en toda seguridad, en posición plegada utilizando las ruedas de transporte.
Sostenga firmemente las manillas con las dos manos, tire la cinta de correr hacia usted, 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastrar o empujar lentamente.



INSTRUCIONES DE USO

CONSOLA



VISUALIZACION EN LA PANTALLA LCD

En este display se muestran simultáneamente: Tiempo, Distancia, Calorías, Pulso, Velocidad, Inclinación.

TECLAS DE CONTROL

Este monitor dispone de las teclas siguientes: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+, SPEED-, INCLINE▲, INCLINE▼, Quick Speed (4 y 12), Quick Incline (4 y 12).

UTILIZACION DE LAS TECLAS DE CONTROL

PROGRAM: cuando la máquina para, apretar la tecla *PROGRAM* permite elegir un programa:

Modo Manual → P1→ **…**→ P12 → U1→ U2→ U3→ Body Fat→ Modo manual

.

MODE: cuando elige el estatuto inicial del modo manual, mientras tanto la pantalla de velocidad muestra los datos iniciales 0.0, presionar la tecla del modelo permite entrar parámetros de la cuenta atrás, entonces “30.00” aparece en la pantalla de velocidad, 1.0 en la de distancia, y 50 en la de las calorías. En modo clásico, durante la parametrización, las teclas *SPEED+* o *SPEED-* pueden parametrizar la cuenta atrás de tiempo, de distancia y de calorías. Presionar la tecla *START* pone en marcha el motor.

START: Cuando presione esta tecla, una señal sonora resuena. La pantalla muestra una cuenta atrás de 5 segundos. Luego el motor se pone en marcha.

STOP: Presione esta tecla para parar el motor.

SPEED+/SPEED-: Ajuste de la velocidad entre 1 y 16km/h.

INCLINE▲ / INCLINE ▼: Ajuste de la inclinación entre un 0 y un 12%.

Quick Speed: Teclas directas de modificación de la velocidad de 4 y de 12 km/h.

Quick Incline: Teclas directas de modificación de la inclinación de un 4 y de un 12%.

LLAVE DE SEGURIDAD

Llévese la llave de seguridad, “ ↓ ” aparece en la pantalla LCD, la señal resuena (el dato de las otras pantallas no cambian). Ya no funciona el motor.

INSTRUCTIONS DE INICIO

1： Coloque la llave de seguridad en su alojamiento. Conecte la cinta a un enchufe y ponga el interruptor en posición. Todos los displays mostrarán el valor 2 segundos y sonará un pitido, lo que significa que la máquina está en posición de marcha.
2： Pulsando la tecla *START*, la máquina se pondrá en marcha, transcurridos 5 segundos, indicados en forma descendente en el display de velocidad.

UTILIZACION DE LOS PROGRAMAS

Este monitor dispone de 16 programas:
- 1 programa manual.
- 12 programas predefinidos：P1,P2,P3,P4,P5,P6,P7,P8,P9,P10,P11,P12.
- 3 programas personalizados: U1, U2, U3.
- 1 programa Body Fat dedicado a la grasa corporal.

- **MODO MANUAL**

1) Como entrar en el modo manual

A：Encienda la maquina con el interruptor de tensión. Al encenderse, el modo de entrenamiento por defecto es el programa manual.

B： Presionar la tecla *PROGRAM* le permite elegir otro modo de entrenamiento.

2) Dentro del programa MANUAL se puede programar el Tiempo de duración del ejercicio, o la distancia, o las calorías.

A: Al empezar, todos los parámetros del modo MANUAL son los parámetros estándares por defecto.

B: Presione la tecla *MODE* para programar el tiempo. En la pantalla el tiempo aparece parpadeando (“30:00”). Utilice las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para indicar la duración deseada de su entrenamiento entre 5:00 y 99:00 minutos.

C: Presione de nuevo la tecla *MODE* para programar la distancia que quiere correr. La distancia estándar es de 1.0 km. Utilice las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para indicar la distancia deseada entre 1.00 y 99.00 km.

D: Presione de nuevo la tecla *MODE* para programar la caloría. Las calorías estándares son 50 CAL. Utilice las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para indicar su objetivo de calorías entre 20 y 990 cal.

3) Instrucciones de uso del modo manual

A: Presione la tecla *START*, después de una cuenta atrás de 5 segundos, la máquina se pondrá en marcha con una velocidad de 1.0 Km/h.

B: Presione *SPEED*+ o *SPEED*- para ajustar la velocidad.

C: Pulsando la tecla *STOP* la velocidad va a disminuir progresivamente hasta que la máquina se pare completamente.

D: Presionando las teclas *Quick Speed*, usted podrá alcanzar directamente la velocidad deseada.

E: Quitando la *llave de seguridad* la cinta de correr se parará. El mensaje “E07” o “---” aparece en la pantalla de velocidad y una señal resonará.

F: En el modo de cuenta atrás de tiempo, cuando el tiempo definido llega a 0, la velocidad disminuirá progresivamente hacia 0. Un “bip” resuena cada segundo durante 15 segundos. Presione la tecla *START* la velocidad aumenta desde 1.0km/h hacia la velocidad de la pantalla. El tiempo que aparece ya no es en función de cuenta atrás.

G: El modo de cuenta atrás de distancia es idéntico al de tiempo.

H: El modo de cuenta atrás de calorías es idéntico al de tiempo.

J: Apague el interruptor de tensión. La cinta de correr puede ser abierta y cerrada.

- **PROGRAMAS PREESTABLECIDOS (P1-P12)**

A: El tiempo estándar es de 30 minutos. Se puede ajustar el tiempo entre 5:00 y 99:00 con las teclas *SPEED+* o *SPEED-*.
B: Presione la tecla *START* para poner la máquina en funcionamiento.
C: Presione la tecla *STOP.* La velocidad ralentizará poco a poco hasta que la máquina se pare.
D: Presione *SPEED+* o *SPEED-* para ajustar la velocidad de carrera.
E: Presione las teclas *Quick Speed* para entrar rápidamente la velocidad deseada.
F: Presione la tecla *Quick Incline* para entrar rápidamente la inclinación deseada.
G: El programa puede ser dividido entre 10 partes, cada parte representa 1/10 del tiempo definido.
H: La consola resuena 3 veces durante la transición de cada parte.
I: El tiempo definido hacia 0, la velocidad disminuirá hasta que se pare, la señal resuena cada segundo durante 15 segundos, ahora la pantalla central muestra el tiempo definido. Presione *START* la velocidad aumenta desde 1.0 km/h hacia el tiempo mostrado en la pantalla.
J: Llévese la *llave de seguridad* para parar el motor posteriormente, el mensaje “E7” o “---“ aparece en la pantalla LCD, la señal resuena en permanencia.
K: Presione el interruptor de tensión, puede parar y abrir la cinta de correr.

- **PROGRAMAS PERSONALIZABLE POR EL USUARIO (U1-U3)**

1: Presione *PROGRAM* para seleccionar los programas personalizados U01, U02, U03.
2: A: Presione *MODE* para entrar el tiempo, entre 5:00 y 99:00 min.
B: Presione de nuevo *MODE* para ingresar los parámetros de velocidad y la inclinación. Los gráficos de velocidad y de inclinación aparecen en la pantalla, los datos predefinidos pueden dividirse en 10 partes, la velocidad y la inclinación por cada parte puede ser ajustadas presionando *SPEED+* o *SPEED-*, *INCLINE* ▲ o *INCLINE* ▼, o las teclas directas de parametrización. Presionando la tecla *MODE* para entrar la ultima parte, presionar la tecla *START* para arrancar la cinta de correr y los programas predefinidos. La máquina no funcionará sin parametrizar la última parte.

- **PROGRAMA BODY FAT**

A: Cuando la maquina esta en marcha, presione la tecla *PROGRAM* para seleccionar el programa Body Fat.
B: La pantalla “SPEED” muestra los parámetros que tiene que ingresar.. La pantalla “INCLINE” muestra los datos que ha indicado. Utilice las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para parametrizar los datos.
C: En la pantalla “INCLINE”, “S” aparece en la pantalla “INCLINE”, lo que significa que usted tiene que indicar su género “Hombre” o “Mujer”. Presione las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para seleccionar el género. (1=hombre, 2=mujer).
D: Presione la tecla *MODE*, “A” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la parametrización de la edad. 25 es la edad estándar. Presione las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para ajustar la edad entre 1 y 100.
E: Presione la tecla *MODE*, “H” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la parametrización de la talla. 170 cm es la talla por defecto. Presione *SPEED*+ o *SPEED*- para ajustar su talla entre 100 y 200 cm.
F: Presione la tecla *MODE*, “W” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la parametrización del peso. 70 kg es el peso estándar. Presione las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para ajustar el peso entre 20 y 150 kg.
G: Presione la tecla *MODE*, “B” aparece en la pantalla “INCLINE”, significa que usted entra en la función de grasa corporal Body Fat. Coloque las manos sobres los sensores táctiles ubicados sobre el manillar, el programa Body Fat muestra los parámetros después de 8 segundos.
H: Un índice de masa corporal debajo de 18 significa que la persona es demasiado delgada, entre 18-23 es normal, entre 23 y 28 el usuario esta en sobrepeso y más de 29 significa que es obesa.

HRC (Heart Rate Control - en complemento)

A: Cuando la cinta de correr se para, presione el programa para escoger el HRC, “HRC” aparecerá en la pantalla, significa que usted esta en el programa HRC.
En este momento, la pantalla de las calorías muestra “30” que es la edad estándar. Pulsando las teclas *SPEED*+ o *SPEED-,* seleccione su edad. Pulse *MODE* para confirmar. Le parpadeará la ventana su ritmo cardiaco. Indique su edad para determinar las pulsaciones máximas (Se pueden calcular de la manera siguiente: (220-edad) X60%), siempre con las teclas *SPEED*+ o *SPEED*-. Presione de nuevo la tecla *MODE*, aparecerá “30:00” en la pantalla de tiempo. Utilice las teclas *SPEED*+ o *SPEED*- para ajustar el tiempo deseado de programa.
B: Presione la tecla *START* para comenzar.
C: Para utilizar el sistema HRC, usted tiene que llevar una banda de pecho, sino el sistema HRC no puede medir su pulso aunque usted tenga las manos sobre los sensores táctiles del manillar.

D: Cuando se utiliza la función HRC, la velocidad y la inclinación no se pueden modificar.

VALORES NUMERICOS

	Datos de inicio	Datos estándares predefinidos	Gamas	Visualisación de las gamas
Time (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed (km/h)	1.0	N/A	N/A	1.0－16.0
Incline (%)	0	N/A	N/A	0-12.0
Distance (km)	0.00	1.00	1.00－99.00	0.0－99.99
Pulse (second)	P	N/A	N/A	40-199
Calorie (term)	0	50	20-990	0-999

DETALLE DE LOS PROGRAMAS

		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	SPEED	3.0	5.0	5.0	10.0	5.0	2.0	3.0	2.0	5.0	3.0
	INCLINE	0	0	1	1	1	1	2	2	2	0
P2	SPEED	1.0	7.0	1.0	7.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	2	3	3	2	2	3	0
P3	SPEED	5.0	9.0	4.0	8.0	10.0	12.0	4.0	8.0	4.0	4.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	4	5	4	0
P4	SPEED	3.0	6.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	5.0	2.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	6	0
P5	SPEED	2.0	12.0	12.0	12.0	3.0	3.0	3.0	3.0	12.0	2.0
	INCLINE	0	2	4	6	4	2	1	0	1	0
P6	SPEED	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	6.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	4	4	3	3	1	2	0
P7	SPEED	4.0	7.0	9.0	4.0	4.0	12.0	4.0	8.0	4.0	2.0
	INCLINE	0	1	1	3	3	5	5	7	7	0
P8	SPEED	2.0	6.0	6.0	6.0	12.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0

	INCLINE	0	2	3	4	4	6	6	8	8	0
P9	SPEED	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	2.0	12.0	2.0	2.0	3.0
	INCLINE	0	1	3	5	7	9	7	5	3	0
P10	SPEED	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	9.0	3.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	4	6	8	6	4	2	0
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	6.0	9.0	6.0	10.0	7.0	3.0
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	0
P12	SPEED	4.0	7.0	10.0	8.0	12.0	6.0	6.0	12.0	12.0	6.0
	INCLINE	0	4	8	4	8	4	8	4	8	0

MANTENIMIENTO DE LA CINTA

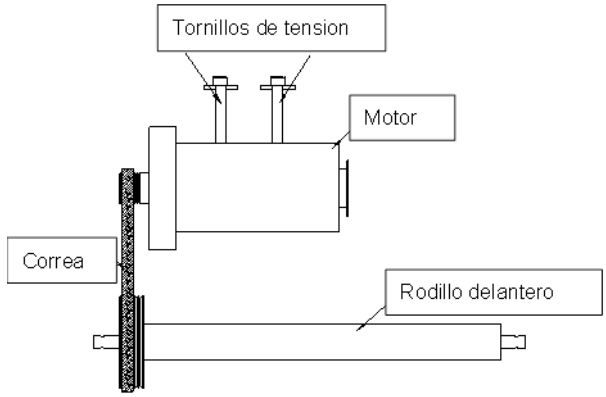
Un mantenimiento adecuado es muy importante para asegurar una condición impecable y el funcionamiento de la cinta. Un mantenimiento inadecuado puede causar daños en la cinta o acortar la vida útil del aparato.
Todas las partes de la cinta deben ser revisadas y apretadas con regularidad. Las piezas desgastadas deben ser sustituidas inmediatamente.

AJUSTE DE LA BANDA DE CARRERA

Es posible que usted debiera ajustar la banda de carrera durante las primeras semanas de uso. Todas las bandas fueron correctamente configuradas en la fábrica. Una banda puede descentrarse después de su uso. El estiramiento es normal durante el período de rodaje.

→ Ajuste de la tensión de la banda

Si la banda parece como deslizada o movediza cuando usted coloque los pies sobre ella durante la carrera, puede ser que la tensión de la banda tenga que ser aumentada.



→ Para incrementar la tensión de la banda de carrera

1. Coloque la llave de 8 mm en el tornillo de tensión ubicado en la izquierda de la banda. Gire la llave hacia la derecha 1 / 4 vuelta a sacar el rodillo y el aumento de la tensión de la correa.
2. Repita el paso 1 para el tornillo de tensión de la derecha. Asegúrese que los dos tornillos sean apretados con el mismo número de vueltas.
3. Repita los pasos 1 y 2 hasta que no hay más deslizamiento.
4. Tenga cuidado de no tensar demasiado la cinta de carrera, ya que puede crear una presión excesiva en la parte delantera y los rodamientos del rodillo trasero. Una banda de carrera demasiado tensada puede dañar los rodamientos de rodillos.

→ **Para disminuir la tensión de la banda de carrera**

Gire ambos tornillos en sentido contrario a las agujas del reloj y el mismo número de vueltas.

CENTRAR LA BANDA DE CARRERA

Durante la carrera, usted puede apretar más con un pie que con el otro. La intensidad de la desviación depende de la fuerza que un pie ejerce en relación al otro. Esta desviación puede hacer que la cinta se descentre. Esta desviación es normal y la cinta se centrará cuando el usuario desciende del aparato. Si la cinta de correr permanece realmente descentrada, usted tendrá que centrarla a mano.

Poner la cinta de correr en marcha en solitario sobre la máquina, presione la tecla "FAST" hasta que la velocidad alcance 6 km/h.

1. Observe si la cinta de carrera se va hacia el lado derecho o izquierdo de la plataforma.

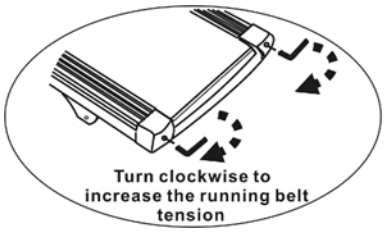
Si es el caso y se va a la izquierda, utilice la llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

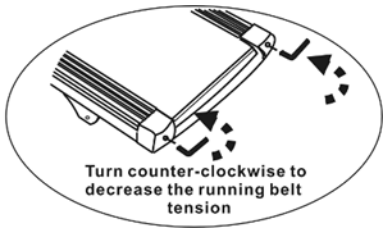
Si se va a la derecha, utilizando la llave, gire el perno de ajuste derecha en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste derecha de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

Si todavía esta descentrada, repetir el paso anterior hasta que la correa se centre correctamente.

2. Cuando la banda este centrada, aumente la velocidad de 16 km/h y comprobar que está funcionando correctamente. Repita los pasos anteriores si es necesario.

Si el procedimiento anterior no tiene éxito en el posicionamiento, quizás la cinta de carrera tenga que ser más tensada.





LUBRICACION

La cinta ya es lubricada de fábrica. Sin embargo, se recomienda comprobar la lubricación de la cinta de correr con regularidad, para asegurar un funcionamiento

óptimo de la cinta. Generalmente, no es necesario lubricar la cinta en el primer año o en las primeras 500 horas de funcionamiento.
Después de cada 3 meses de utilización, levante los lados de la cinta de correr y observe la superficie de la cinta, en la medida de lo posible. Si trazas de silicona se encuentran, la lubricación no es necesaria.
Si la superficie parece seca, refiérase a las siguientes instrucciones.
¡ADVERTENCIA! Sólo utilizar un aerosol de silicona sin aceite.

→ **Aplicación del lubrificante:**

- Coloque la banda para que la costura vuelva en el centro del aparato.

Inserte la válvula del espray en la cabeza del contenedor de lubricante.

- Levante la banda en un lado y mantener la válvula de pulverización a una cierta distancia de la parte delantera de la banda y de la plataforma. Comience en la parte delantera de la banda. Oriente la válvula de espray en la dirección de la parte trasera. Repita esta operación en el otro lado de la banda. Pulverice cada lado durante unos 4 segundos.
- Espere un minuto para que el espray de silicona se extienda.

LIMPIEZA

La limpieza regular de la banda de carrera asegura una larga vida del producto.
• **Advertencia:** la cinta debe estar apagada para evitar descargas eléctricas. El cable de alimentación debe ser retirado de la base, antes de iniciar la limpieza o el mantenimiento.
• **Después de cada entrenamiento:** limpiar la consola y otras superficies con un paño suave e húmedo para eliminar los residuos de sudor.
Precaución: no utilice productos abrasivos o disolventes. Para evitar cualquier daño del equipo, mantener todo tipo de líquido alejado. No exponerlo a la luz directa del sol.
• **Cada semana:** para facilitar la limpieza, se recomienda utilizar una estera en la cinta de correr. Los zapatos pueden dejar suciedades en la cinta y caer por debajo de la cinta. Limpiar la estera en la cinta una vez por semana.

ALMACENAMIENTO

Arregle la cinta de correr en un emplazamiento limpio y seco. Asegúrese que el interruptor principal esté apagado y sin conexión a la toma de corriente eléctrica.

NOTAS IMPORTANTES

● El aparato corresponde a las normas de seguridad en vigencia. El aparato sólo es adecuado para un uso doméstico. Cualquier otro uso es inadmisible y, posiblemente peligroso. No podemos ser responsables por los daños que serían causados por un uso inadecuado.

● Por favor, consulte a su médico antes de comenzar su sesión de ejercicios para verificar si su estado de salud física es adecuado para el ejercicio de este aparato. El diagnostico del médico debe ser la base para la estructura de su programa de ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.

● Lea cuidadosamente los consejos generales siguientes y las instrucciones de ejercicio. Si usted siente cualquier dolor, dificultad para respirar, o simplemente se siente mal o tiene otros problemas físicos, pare inmediatamente el ejercicio. Consulte a un médico inmediatamente si tiene un dolor prolongado.

● Este aparato no es adecuado para un uso profesional o médico, ni podrá ser utilizado con fines terapéuticos.

● El captador de pulsaciones no es un aparato médico. Es destinado únicamente para su información y diseñado para dar un ritmo cardíaco. El sistema no puede ofrecer consejos médicos ni medir el pulso con precisión cada vez, debido a diferentes factores medio ambientales y factores humanos.

PROBLEMAS

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

PROBLEMAS	CAUSAS POSIBLES	SOLUCIONES
La cinta de correr no funciona	A. La máquina no está enchufada a la red	Enchufe el cable a la red.
	B. La llave de seguridad no está puesta	Ponga la llave de seguridad en el monitor.
	C. Problema de señal del sistema de circuito	Verifique el panel de control y la señal del cable.
	D. La cinta no está encendida	Ponga el interruptor en posición ON.
	E. El fusible está quemado	Cambie el fusible.
La banda de carrera no funciona correctamente	A. La cinta de carrera no es ajustada	Ajuste la banda de carrera con silicona.
	B. La banda de carrera es demasiado apretada	Ajuste la banda de carrera.
La banda de carrera se desliza	A. La banda de carrera es demasiado aflojada	Ajuste la banda de carrera.
	B. La banda de propulsión es demasiado aflojada	Ajuste.
El sistema no funciona	A. La fuente de alimentación o corriente no está encendida	Encienda el interruptor de tensión o encienda la máquina.
	B. La llave de seguridad no está en su alojamiento.	Ponga la llave de seguridad en el emplazamiento dedicado.
	C. Circuito abierto del sistema del ordenador	Verifique el sistema de input y output y el cable de alimentación.
Parada súbita en estado normal	A. La llave de seguridad se cae	Posicione de nuevo la llave de seguridad.
	B. Anormalidad del sistema	Pida la reparación del sistema.
Las teclas no responden	A. Función de tecla dañada	Cambie la tecla.
	B. Problema de conexión	Cambie el cable de conexión.

MENSAJES DE ERROR Y SOLUCIONES

E-01	La consola de instrucción transmite al controlador y la retroalimentación del controlador transmitida a la consola queda bloqueada	Verifique el cable 4 que conecta la consola al controlador, si es aflojo o dañado, o si la secuencia de conexión de cable está buena.
E-02	El controlador no ha verificado el voltaje del motor	Asegúrese que los cables positivos y negativos del motor se conecten correctamente con el terminal del controlador.
E-03	El controlador no reconoce ninguna señal de velocidad cuando el motor funciona	Asegúrese que el captor fotoeléctrico sea en la posiciona correcta de luz sobre el motor.
		Asegúrese que el cable del captor fotoeléctrico no sea dañado.
		Asegúrese que el terminal del cable del captor fotoeléctrico se conecte bien con el terminal de velocidad del controlador.
E-05	Sobrecarga o motor dañado	Cambie según una corriente adaptada o cambie el motor.
E7 ”---“	La consola no ha reconocido la señal de la llave de seguridad	Coloque la llave de seguridad en su alojamiento.

CONSEJOS GENERALES DE APTITUD

Inicie su programa de ejercicio lentamente, es decir, un ejercicio cada dos días. Aumente su sesión de ejercicio semana a semana. Comience con ejercicios de breve período y aumentar el nivel regularmente. Comience poco a poco con las sesiones de ejercicio y no se fije metas imposibles. Además de estos ejercicios, practique otras formas de ejercicio como correr, nadar, bailar y / o ir en bicicleta.

Siempre calentarse a fondo antes de hacer ejercicio. Para calentarse, realice por lo menos cinco minutos de ejercicios de estiramiento o de gimnasia para evitar tensiones musculares y lesiones.

Medir el pulso regularmente. Si usted no tiene un instrumento de medición de pulso, pregunte a su médico como se puede medir de manera eficaz su ritmo cardíaco. Determine su gama de frecuencia de ejercicio personal para lograr con éxito un entrenamiento óptimo. Tener en cuenta tanto su edad como su nivel de condición física. El cuadro en la página 32 le dará un punto de referencia para determinar el pulso óptimo según el ejercicio.

Asegúrese que usted respire con regularidad y calma durante el ejercicio.

Tenga cuidado de beber suficientemente durante el ejercicio. Esto asegura que el líquido requisito por su cuerpo está satisfecho. Tenga en cuenta que la cantidad recomendada de consumo de 3.2 litros por día se incrementa fuertemente durante un esfuerzo físico. El líquido que puede beber debe estar a temperatura ambiente.

Durante el ejercicio en el aparato, siempre use una ropa ligera y cómoda, así como calzados deportivos. No usar ropa amplia que podría romper o bloquearse en el aparato durante el ejercicio.

NIVEL DE RITMO CARDIACO RECOMENDADO DURANTE UN EJERCICIO

Su médico puede darle más indicaciones según los datos siguientes:

Edad	Gama de frecuencia cardiaco 50-75% (latidos por minuto) Pulsación ideal de entrenamiento	Frecuencia máxima de ritmo cardiaco 100%
20 años	100-150	200
25 años	98-146	195
30 años	95-142	190
35 años	93-138	185
40 años	90-135	180
45 años	88-131	175
50 años	85-127	170
55 años	83-123	165
60 años	80-120	160
65 años	78-116	155
70 años	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATI0N

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

Una sesión de ejercicio exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios para refrescarse y relajarse. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para los esfuerzos realizados durante el entrenamiento que sigue el calentamiento. Los períodos de enfriamiento / de relajación posterior a la sesión de ejercicio asegura que usted no experimenta ningún problema muscular. En el siguiente, usted encontrará las instrucciones del ejercicio de estiramiento para el calentamiento y el enfriamiento.

Por favor, preste atención a los siguientes puntos:

1. EJERCICIOS DE CUELLO

Incline su cabeza a la derecha y sienta la tensión en su cuello. Lentamente deje caer su cabeza abajo hacia su pecho en un semicírculo y luego gire su cabeza a la izquierda. Usted sentirá una ligera tensión otra vez en su cuello.
Usted puede repetir alternativamente este ejercicio varias veces.

2. EJERCICIOS PARA LA ZONA DE LOS HOMBROS

Levante alternativamente los hombros izquierdo y derecho, o levante ambos hombros simultáneamente.

3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

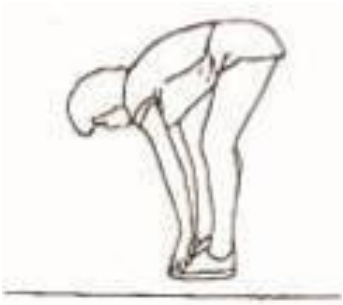
Estire los brazos izquierdo y derecho alternadamente hacia el techo. Sienta la tensión en su lado izquierdo y derecho. Repita este ejercicio varias veces.

4. EJERCICIO DE LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca de los glúteos en la medida de lo posible. Sentir una tensión confortable en su parte superior del muslo frontal. Mantenga esta posición durante 30 segundos en la medida de lo posible y repetir este ejercicio dos veces con cada pierna.

5. EJERCICIO DE LA PARTE INTERIOR / SUPERIOR DEL MUSLO

Siéntese en el piso y coloque los pies de tal manera que las rodillas estén hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle. Ahora, presione las rodillas hacia abajo con cuidado. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.

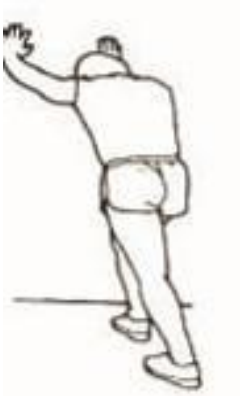


6. TOCAR SUS DEDOS DE PIE

Doblar el tronco lentamente hacia adelante y tratar de tocar sus pies con las manos. Dóblese lo más posible para lograr tocar sus dedos de pie. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos, en la medida de lo posible.

7. EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

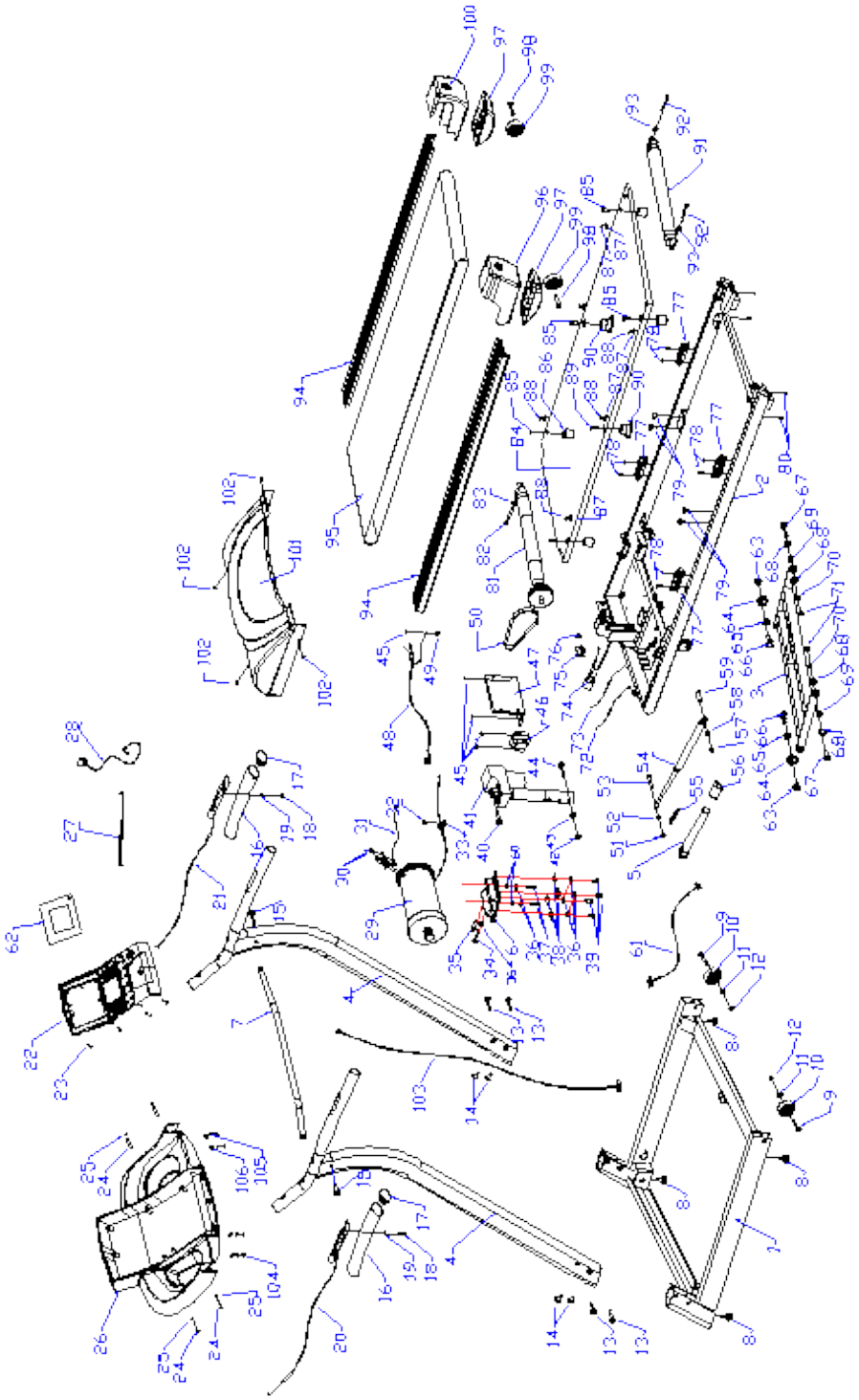
Sentarse en el piso y extender la pierna derecha. Doblar la pierna izquierda y colocar el pie en la parte superior del muslo derecho. Ahora, tratar de lograr a su pie derecho con su brazo derecho. Mantener esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible..



8. EJERCICIOS PARA LOS TENDONES / TENDON DE AQUILES

Coloque ambas manos en la pared y soporte su peso corporal total. A continuación, mueva la pierna izquierda hacia atrás y alterne con la pierna derecha. Esto estira la parte posterior de la pierna. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.

DIBUJO DE LAS PIEZAS



LISTA DE LAS PIEZAS

Pieza No.	Descripción	Ctd.
1	Base	1
2	Cuadro principal	1
3	Bastidores de inclinación	1
4	Soportes verticales izquierdo y derecho	2
5	Terminal de control de la oscilación	1
6	Soporte del motor	1
7	Tubo horizontal	1
8	Pie M8	4
9	Perno de cabeza hexagonal interior M8*40	2
10	Rueda ϕ62*ϕ8.0*T22	2
11	Arandela plata ϕ8*ϕ16	2
12	Tuerca hexagonal M8	2
13	Perno de cabeza hexagonal interior M8*45	4
14	Perno de cabeza hexagonal interior M8*15	4
15	Tornillo de rosca hexagonal M8*15	2
16	Espuma de la manillar	2
17	Contera	2
18	Tornillo ST4*25	2
19	Arandela plata ϕ4	2
20	Tecla directa de inclinación	1
21	Tecla directa de inclinación	1
22	Protección trasera de la consola	1
23	Tornillos de estrella ST4*12	10
24	Tornillos de estrella ST4*25	4
25	Arandela plata Φ8*Φ16	4
26	Consola	1
27	Cable input MP3 (opción)	1
28	Llave de seguridad	1
29	Motor	1
30	Tornillos de estrella ST3*8	2
31	Captador de luz	1
32	Tornillos de estrella M4*10	1
33	Argamasa	1
34	Perno de cabeza hexagonal M8*75	1
35	Perno de cabeza hexagonal M8*65	1

36	Arandela plata Φ8*Φ16	7
37	Perno de cabeza hexagonal interior M8*15	2
38	Almohadilla cuadrada	4
39	Perno de cabeza hexagonal interior M8*15	4
40	Perno de cabeza hexagonal interior M10*35	1
41	Inclinación de motor	1
42	Perno de cabeza hexagonal M10	1
43	Arandela plata φ10	1
44	Perno de cabeza hexagonal interior M10*60	1
45	Tornillos de estrella M4*10	4
46	Transformador	1
47	Controlador	1
48	Cable de alimentación	1
49	Arandela redonda φ5	1
50	Banda de carrera 170PJ6	1
51	Perno de cabeza hexagonal M8	1
52	Arandela plata Φ8*Φ16	1
53	Perno de cabeza hexagonal interior M8*40	1
54	Resorte de gas	1
55	Resorte	1
56	Tapa redonda	1
57	Perno de cabeza hexagonal M8	1
58	Arandela plata Φ8*Φ16	1
59	Perno de cabeza hexagonal interior M8*30	1
60	Arandela resort Φ8	2
61	Cable (III)	1
62	Protección de cable	2
63	Revestimiento de polvo metalúrgico Φ24*Φ19*14	2
64	Casquillo de plástico Φ26*Φ20*5 Metalurgia de polvo	2
65	Arandela plata Φ14	2
66	Perno de cabeza hexagonal M12*35*19	2
67	Perno de cabeza hexagonal interior M10*35	2
68	Casquillo de plástico Φ25*Φ18*3.0	4
69	Revestimiento de polvo metalúrgico Φ17*Φ10*12	2
70	Arandela plata Φ10	2
71	Perno de cabeza hexagonal M10	2

72	Cable (rojo)	1
73	Cable (negro)	1
74	Soporte de fusible	1
75	Conmutador	1
76	Argamasa	1
77	Bloque decorado	4
78	Tornillos de estrella ST4*15	8
79	Perno de cabeza hexagonal interior M6*8	4
80	Tornillos de estrella ST4*16	4
81	Rodillo delantero	1
82	Perno de cabeza hexagonal interior M8*75	1
83	Arandela plata Φ25*Φ8*Φ16	1
84	Plataforma de carrera	1
85	Tornillos de estrella M6*25	6
86	Cojín Φ30*M6	4
87	T slides (cabeza corredera)	6
88	Tornillos de estrella ST4*15	12
89	Tornillos de estrella M8*25	6
90	Cojín con soporte	2
91	Rodillo trasero	1
92	Perno de cabeza hexagonal interior M8*75	2
93	Arandela plataΦ8*Φ16	2
94	Riel lateral	2
95	Banda de carrera	1
96	Protección trasera (derecha)	1
97	Protección trasera de pie	2
98	Perno de cabeza hexagonal interior M8*30	2
99	Rueda Φ46	2
100	Cubierta trasera (derecha)	1
101	Protección del motor	1
102	Tornillos de estrella M5*10	4
103	Cable (II)	1